ÇOK SATAN *HAYAT CESURLARA TORPİL GEÇER* KİTABININ YAZARINDAN

BİRCAN YILDIRIM

ŞİMDİ ONLAR DÜŞÜNSÜN

Gerçek güç, ne aradığını bilmektir!

"İ" TEKNİĞİYLE UYUMLU ÖZEL MÜHÜRLEME KARTLARI

İLK BASKI 100.000 ADET

DESTEK
3 DESTEK KİŞİSEL GELİŞİM

BİRCAN YILDIRIM

ŞİMDİ ONLAR DÜŞÜNSÜN

Gerçek güç, ne aradığını bilmektir!

Dikkatini nereye yöneltirsen yani enerjini nereye verirsen bu doğrultuda hayatla hizalanırsın ve hayatına da yine bu enerji doğrultusundaki insanları, olayları, deneyimleri çekersin. İnsan olarak en temel ihtiyacın görülmek, duyulmak, tercih edilen olup hak ettiğin hayatı yaşamaktır. Görselde senden talep edilen bilgileri doldurup ışığına sahip çıkarak parlayıp hak ettiğin hayatı yaşaman yönünde bu kitapta var olan öğretilerle titreşiminin ayarlanmasına ve mucizeler yaşamaya izin verdiğini onayla.

BİRCAN YILDIRIM

ŞİMDİ ONLAR DÜŞÜNSÜN

Gerçek güç, ne aradığını bilmektir!

DESTEK YAYINLARI: 1567
KİŞİSEL GELİŞİM: 263
BİRCAN YILDIRIM / ŞİMDİ ONLAR DÜŞÜNSÜN

* *Sözün kime ait olduğu bilinmemektedir.*

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-571-5

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel: (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari

Destek Dukkan

Deniz Ofset - Çetin Koçak
Sertifika No: 48633
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel: (0) 212 613 30 06

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA 11

ŞİMDİ ONLAR DÜŞÜNSÜN 13

CEHENNEM BAŞKALARIDIR 17

Kartal Olmasaydın
Sana Bir Gökyüzü Vaat Edilmezdi 27

Vazgeçilmez Olmak Hayal Değil 77

Eril Enerjini Keşfet 90

Dişil Enerjini Keşfet 92

Su Elementini Hatırla
Su Dişil Enerjidir 107

Suyun Hafızası Vardır
Suya Niyet Yükleme Çalışması 108

Gülün Titreşimi ile Çakralarını Dengele 110

Evde Eril/Dişil Enerjini Aktifleştirmek İçin
Kendi Spreyini Kendin Hazırla 112

Banyoda Titreşimi Yüksek Su ile
Bedenini Keşfedip Cinsel Enerjini Aktive Et 115

Pusulada Yer Alan "İ" Tekniği 233

"İ" Tekniğiyle Uyumlu Özel Mühürleme
Kartları Nedir, Nasıl Kullanılır, Ne İşe Yarar?..... 237

"İ" Tekniğiyle Uyumlu Özel Mühürleme Kartları..... 241

1 Vazgeçilmezlik Kartı..... 241

2 Zayıflama Kartı..... 241

3 Titreşimini Yükseltme Kartı 242

*4 Kişiler ile İlgili İlişkileri Düzeltme/Bağları
Güçlendirme Kartı..... 242*

5 Cinsel Soğukluk/Tiksinti Çözüm Kartı..... 243

*6 Olumsuz Geçmiş Cinsel Deneyimlerden
Özgürleşme Kartı..... 243*

7 Liderlik Kartı..... 244

8 Sabır Kartı..... 244

9 Kilo Alma Kartı 245

10 Gençlik Güzellik Kartı..... 245

11 Sakinlik Kartı..... 246

12 Özgürlük Kartı..... 246

13 Bağımlılıklardan Özgürleşme Kartı..... 247

14 Dişil Enerji Aktifleştirme Kartı..... 247

15 Eril Enerji Aktifleştirme Kartı..... 248

16 Eril ve Dişil Enerji Dengeleme Kartı..... 248

17 İstediğin Kişinin Seni Düşünmesi İçin Kart..... 249

18 Gideni Döndürme Kartı..... 249

Geçmişle Tüm Duygusal Bağları Kesip Yeniye Uyumlanma Çalışması 117

TEST: Dişil enerji tarafından mı yönetiliyorsun, eril enerji tarafından mı? 127

Kadının En Güçlü Cazibesi Yüzündeki Tebessümdür 135

Rahim Bir Rehberlik ve Sezgi Kaynağıdır "Anne Sezgisi" Diye Bir Şey Vardır Bu Hayatta 136

Rahim Hafızasıyla Bağ Kurma Egzersizi 139

Yavaşla! Yeteneklerine ve Sezgilerine Ulaşmak İçin Yavaşlamaktan Başka Çaren Yok 144

Vazgeçebilmek 149

Erkeğe Zafer Duygusunu Yaşat 150

Kadının Sağduyusunu Onurlandır 153

Dişil Enerjiyi Onurlandırma Çalışması 156

Eril Enerjiyi Onurlandırma Çalışması 158

Coşkunun Cazibesi 161

Tek Gecelik Düzensiz İlişkilere ve Kontrolsüz Cinsel Paylaşıma Dikkat! 163

Kirlenmiş Cinsel Enerjiyi Temizleme Çalışması 165

Cinsel Enerjiyi Yükseltme 173

En İyi Versiyonun Ol, Kendi Yolunda Yürü 174

Mutfak Bir Dişinin İksir Laboratuvarıdır 187

"Beni Düşünsün" Çalışması 199

41 Kararsız Kişiyi Evliliğe İkna Etme Kartı 261

42 Ruh Eşini Bulma Kartı 261

43 "Neden benim başıma geliyor?" Dediğin Kısırdöngülerden Kurtulma Kartı 262

44 Aldatılmaktan Özgürleşme Kartı 262

45 Aldatmaktan Özgürleşme Kartı 263

46 Yasak ve Zehirli İlişkilerden Özgürleşme Kartı 263

47 Takıntılardan Özgürleşme Kartı 264

48 Mucize Kartı 264

49 Şans Kartı 265

50 Özgüven Artırma ve Hayır Diyebilme Kartı 265

51 Aşk Kartı 266

52 Arkadaşlık/Dostluk Kartı 266

53 Uyku Sorunları İçin Kart 267

54 Rüyada Niyete Kodlanma Kartı 267

55 Kararsızlık Anında Doğru Karar Verme Kartı 268

56 Mutluluk/Yaşam Enerjisi Artırma Kartı 268

57 Huzur Kartı 269

58 Tutarlılık Kartı 269

KAYNAKÇA 272

19 Özlenen Olmak İçin Kart 250
20 Kul Hakkına Sahip Çıkma Kartı 250
21 Kendini Affetme Kartı 251
22 Başkalarını Affetme Kartı 251
23 Bedel Ödetme Kartı 252
24 Şifa Kartı 252
25 Aşk Acısından Kurtulma/Onu Unutma Kartı 253
26 Korkulardan Arınıp Cesarete Geçiş Kartı 253
27 Evliliği Cennet Bahçesine Dönüştürme Kartı 254
28 İşe Girme/İş Sahibi Olma Kartı 254
29 İstediğin Arabaya Ulaşma Kartı 255
30 İstediğin Eve/Yazlığa Ulaşma Kartı 255
31 Para Kartı 256
32 Çocuk Sahibi Olmak İçin Hamilelik Kartı 256
33 Kayınvalide ile Çatışmaları Sonlandırmak İçin Özel Kart 257
34 Eşe Söz Dinletme/El Üstünde Tutulma Kartı 257
35 Kaybetme Korkusundan ve Kıskançlıktan Özgürleşme Kartı 258
36 Değersizlik Duygusundan Özgürleşme Kartı 258
37 Utanç/Suçluluk Duygusundan Kabule ve Kendini Kucaklamaya Geçiş Kartı 259
38 Çocukların Ders Çalışmasını Sağlamak İçin Özel Kart 259
39 İstediğin Başarıya Ulaşman İçin Zirve Kartı 260
40 Sınav Başarı Kartı 260

ŞİMDİ ONLAR DÜŞÜNSÜN

Biraz olsun sevilmek, onaylanmak, değerli hissetmek, saygı görmek, kendini güvende ve mutlu hissetmek istedin sadece... Her ne yaptınsa bunun için yaptın. Her ne istedinse bunun için istedin.

Annenin hayalindeki evlat olmak istedin, babanın hayalindeki gelecek olmak istedin, sevdiğinin hayalindeki âşık olmak istedin, sevdiklerinin hayalindeki kahraman olmak istedin, işinde vazgeçilmez olmak istedin...

Bütün bu iyi niyetli çabalarının yanı sıra aslında hayata duyduğun öfkenin, kırgınlığın, kıskançlığın, yorgunluğun, tükenmişliğin, nefretin, yıkıcılığın, yakıcılığın hatta yok ediciliğin bile sadece sevilmek, değer görmek ve mutlu hissetmek içindi.

Başaramadıkça küstün, olmayınca kızdın, terk edildikçe korktun, kaybettikçe vazgeçtin, dışlandıkça küstün, eleştirildikçe yalnızlaştın, aldatıldıkça geri adım attın, düştükçe yaralandın, yaralandıkça kırıldın ve hiç affetmedin. Hem kendini hem bütün bu olanları kendince cezalandırmaya başladın.

Parayı lanetledin, aşka sırt çevirdin, mucizelere inanmadın, kendini onaylamadın, kimseyi koşulsuz sevmedin... Hayatla hep bir alacak verecek mücadelesine giriştin. Sen hayata yumruk atmaya çalıştıkça o sana çok daha sert darbeler indirmeye başladı. Çünkü sahiden de: "Hiçbir şey ve hiç kimse hayat kadar sert vuramaz."

Belki bu halde oldukça uzun zaman kaybettin. Oldukça ağır ve zedeleyici darbeler aldın. Ama belli ki artık işler değişiyor. Belli ki artık sen de bu işin içinde bir tuhaflık olduğunu sezdin. Küstükçe, kaçtıkça, vurdukça, yıktıkça, yıkıldıkça, güvenmedikçe, sevmedikçe, utandıkça, sustukça, içine kapandıkça, öfkeye düştükçe olmayacak. Hayat çok daha ağır yumruklar indirmeye devam edecek.

Savaşmak yerine işbirliği yapmaya karar verdin belli ki artık.

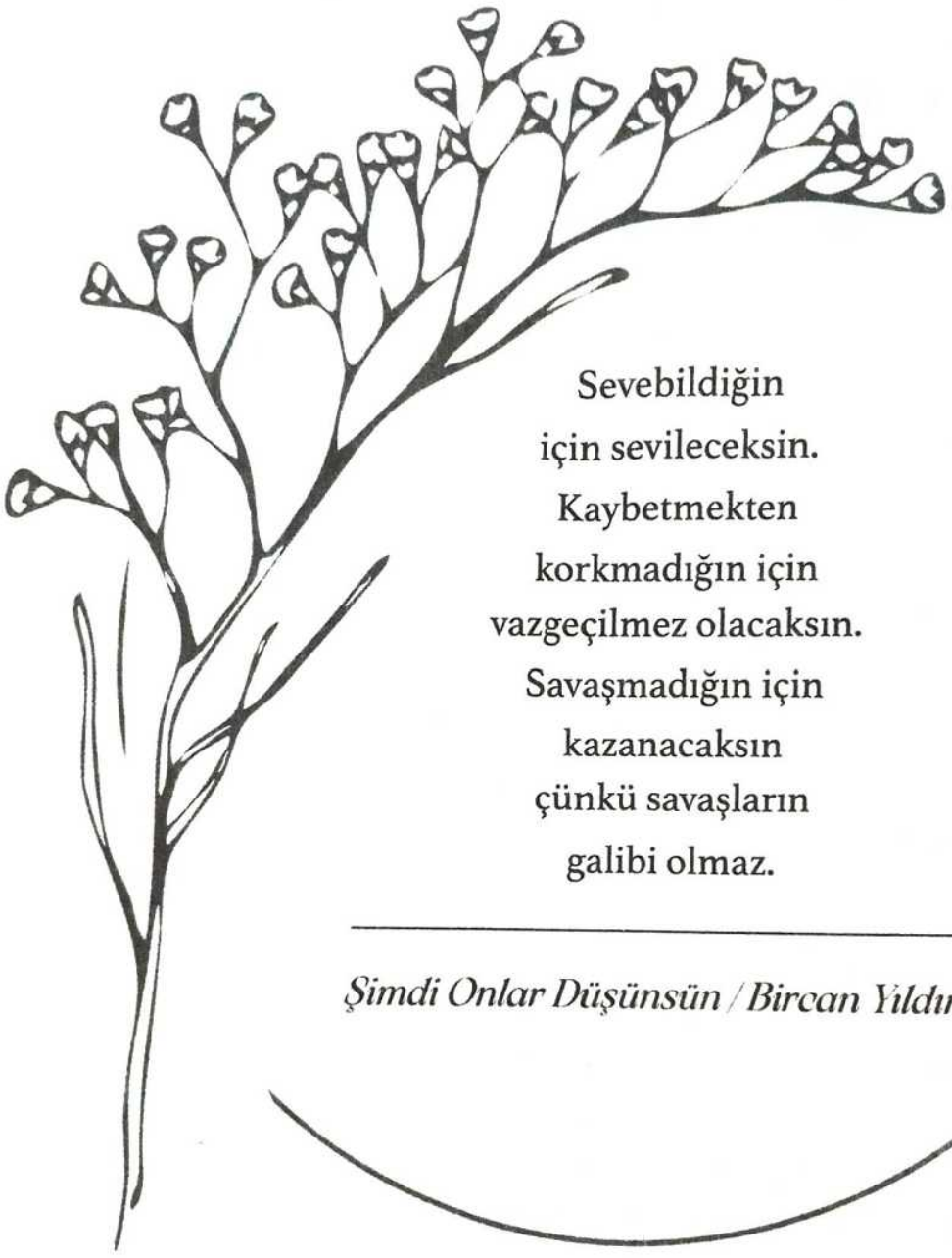
İşte bu en iyisi!

Yaşamın boyunca yapabileceğin en büyük ve en kıymetli devrimdir bu!

İlahi sistemle, ilahi adaletle (varoluşla) işbirliği kurmak!

Bundan böyle hiç olmadığın kadar güçlü olacaksın. Arkanda sarsılmaz bir sistem duracak ve sen her soluk alıp verdiğinde seni koşulsuz destekleyecek. Görünmeyen ordularınla birlikte yürüyeceksin yaşam yolunu.

Bundan böyle ya kazanacaksın ya öğreneceksin. Ne olursa olsun asla kaybetmeyeceksin. Sevebildiğin için sevileceksin, kaybetmekten korkmadığın için vazgeçilmez olacaksın, savaşmadığın için kazanacaksın, çünkü savaşların kazananı olmaz. Mücadele etmediğin için kolayca elde edeceksin. Koparıp almayacaksın, uzanıp alacaksın. Baskıyla ve kaybetme korkusuyla elinde tutmaya çalışmayacaksın, avuçların açık bir halde şefkatle ve güvenle seveceksin. Çok para peşinde koşmak zorunda kalmayacaksın çünkü neye ihtiyacın varsa zaten karşılayabiliyor olacaksın. Yaralarını iyileştirebileceksin. Kadın gibi kadın, erkek gibi erkek olacaksın. Kimsenin üzerine yaftaladığı rollerin kahramanlığına soyunmak zorunda kalmayacaksın, olmak istemediğin bir insanın yaşamını sürmeyeceksin. Hayalindeki seni yaşayacaksın. Hayalini mümkün kılacaksın. Cehennemin içinde kendine bir cennet yaratabileceksin.



Sevebildiğin
için sevileceksin.
Kaybetmekten
korkmadığın için
vazgeçilmez olacaksın.
Savaşmadığın için
kazanacaksın
çünkü savaşların
galibi olmaz.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

CEHENNEM BAŞKALARIDIR[1]

ALEV: Sokaklarda kimseler yok henüz, herkes uyuyor. Kendimi fazlasıyla uykusuz ve yorgun hissettiğim bu halimle, bu saatte ne işim var burada bilmiyorum. Sabahın kör vaktinde beni bu buraya sürükleyen soruların cevabını nereden, nasıl bulurum hiçbir fikrim yok. Giderek karanlığa gömülüyorum.

Yalnızım... Hem de hayatımda hiç olmadığım kadar yalnızım. Yorgunum... Hem de çok yorgun...

Sonsuz bir düşünceler denizinin ortasındayım. Zihnimi kemiren bu tarifsiz düşünceler böcek gibi oradan oraya dolaşıp duruyor. Sanki bütün benliğimi istila ediyor, giderek yok ediyor beni.

Bu hale gelmeme neden olan köklerime ulaşmaya çalışıyorum ama odaklanamıyorum. Eskiden hareket etmeyi ne kadar çok severdim ama şimdi hiç kıpırdamadan, öylece durmak istiyorum. Tam bir geri zekâlıyım aslında. Aptalın tekiyim. Beceriksiz, basiretsiz bir zavallı... Ne işe yararım ki ben?

Hayatımda hiçbir şey yolunda gitmiyor. Tam bu kez oldu dediğim an, her şey dönüp başa sarıyor bir şekilde. Sürekli başlama çizgisindeyim. Bende bir sorun var biliyorum. Herkes ne kadar mutlu oysa... Etrafımdaki insanlar dilediği hayatı yaşayabiliyorken benim bu denli mutsuz ve başarısız olmam sanırım aptallığımla ilgili...

---

1 Jean Paul Sartre

Niye hep cezalandırılıyorum? Hayatın güzelliklerini neden hiç hak etmiyorum? Her şey üstüme geliyor. Hiçbir şeye sevinemiyorum artık. Her işim yarım kalıyor. Harekete geçemiyorum. Kötü bir güç paçalarımdan yapışmış, her adım attığımda çekip tutuyor sanki beni. Niye bu kadar başarısız ve aptalım ki? Ne hale geldim sonunda. Sıradan sorunları bile çözmeyi beceremeyen, aklını ve iradesini yitirmiş, özelliksiz, tekdüze bir insan oldum. Oksijeni tükenmiş bir hayata hapsolmuş gibiyim.

Çevremdeki herkesten, bütün sevdiklerimden birer birer koparak yalnızlığa gömüldüm. Hepsi beni dışlamaya başladı. Hayatım tam bir kargaşa... Ben bir tutarsızlığım... Bu gidişe dur diyecek gücüm de yok üstelik. Kendimi yapayalnız ve çaresiz hissediyorum. Başkalarının üzerimdeki küçümseyici bakışlarını hissediyorum ama garip bir şekilde bundan hiç üzüntü duymuyorum. Hislerim alınmış sanki... Buz gibiyim... Duygularımla birlikte dondurulmuşum adeta. Mücadeleden vazgeçmiş, bunun yerine durup acı çekmeyi tercih etmiş, giderek daha da acınası hale düşmüş bir âcizim ben.

Tepeden tırnağa bir trafik kazasıyım ben. Her şeyim yanlışlıkla, kazara, istemeden, kendiliğinden, ihmalden, dikkatsizlikten olmuş sanki...

Öyle aptalım öyle beceriksizim ki mutluluğu hak etmiyorum gerçekten. Konuşmalarım bile boş, içeriksiz, gereksiz. Her söylediğim hep yanlış. Olaylar arasında bile bağlantı kuramıyorum. Niye varım, niye yaşıyorum ki?

Saatlerdir sokaklarda yürüyorum. Yolumu kaybettim. Sanki cehennemdeyim. Bedenimi de hissetmiyorum artık. Gözlerimi gecenin görünmeyen esintisiyle yavaş yavaş hareket eden çalılara dikmişim. Bir sürü şey düşünüyorum ama sonuca varamıyorum. Giderek terliyorum. Sonra buz gibi bir üşüme geliyor titriyorum.

Gökyüzü hiç olmadığı kadar bulutsuz, geceyse hiç olmadığı kadar kasvetli... Köpek gibi hızlı ve kesik solumaktan yoruldum. Ciğerlerim acıyor. Biri var galiba karşıda. Evet, evet... Onu gördüm evet. Ayakta duruyor ama hiç hareket etmiyor. Çalıların orada... Galiba bana bakıyor. Korktum bir an. Donup kaldım. Yüzünde yanıp sönen ışıltılar var gibi... Sayısız kumaş parçasının birleştirilerek dikilmesinden oluşmuş, yere kadar inen upuzun bir mantosu var. Ellerini göğsüne koymuş dua ediyor sanki.

Güçlükle yutkundum. Midemin yanmaya başladığını hissettim.

Kimsin? Gecenin bu saatinde burada ne işin var?

Ses çıkarmadan bana doğru yaklaştığını fark ediyorum. Şaşkın ve korku dolu gözlerimi istemsizce kırpıştırıyordum. Biraz daha yaklaşırsa var gücümle bağıracaktım ki...

DİLHUN: Hişt... Sakin ol lütfen, rahatla. Korkmana gerek yok. Bana güvenebilirsin.

ALEV: Neden sana güveneyim ki? Sabahın bu kör karanlığında birdenbire ortaya çıkıyorsun, üstüme üstüme yürüyorsun ve benden korkmana gerek yok diyorsun.

DİLHUN: Kendi kendine konuştuğunu işittim. İstemeden de olsa kulak misafiri oldum. Söylediklerini duydum. Sana yardımcı olabilirim. İçinde bulunduğun süreci sonlandırmak ve alternatif bir yaşam oluşturmak için bir sürü seçeneğin var.

ALEV: Bu ne cüret! Seninle niye konuşayım ki? Sana niye anlatayım derdimi? Duymuşsun zaten duyacağını, çekil yolumdan. Defol git buradan hadi!

DİLHUN: Yaşam devam ediyor. Başaracağından hiç kuşkum yok. İyileşeceksin.

ALEV: Benimle dalga mı geçiyorsun sen? Beni eğitecek ve iyileştireceksin öyle mi? Vay canına ne muhteşemsin sen öyle. Sihirli değneğin mi var senin hı?

DİLHUN: Senden sadece şunu istiyorum; hayatındaki A planı ne kadar işe yaramamış olursa olsun alfabenin 28 tane daha harfi olduğunu düşün ve hiçbir şeyin çözümsüz olmadığını bil.

ALEV: Hayatımda şükredebileceğim hiç ama hiçbir şey yok. Tükenmiş haldeyim. Başka harf kalmadı bende. Sürekli ağlıyorum. Ağlayıp sızlamadığım sürece gözüme uyku girmiyor. İyi değilim ben hem de hiç iyi değilim. Çabalayacak gücüm de yok. O yüzden harf almayayım ben, teşekkür ederim.

DİLHUN: Elimi tut lütfen, çekinme. Seni çok iyi anlıyorum.

ALEV: Neden elini tutacakmışım ki, kimsin sen? Çekil git yolumdan. Bana yolumu daha kaybettirmeden git buradan. Allah aşkına git. Deli gibi ağlamaya başladım bak yine görmüyor musun? İyi değilim diyorum defol git buradan, kimseyle konuşmak istemiyorum ben, hiç kimseyle!

DİLHUN: Buğday büyürken sekiz evreden geçer biliyor musun? Ürünü istediğin zaman herhangi bir aletle toplayabilirsin ama büyümenin ancak son evresinde buğday elde edebilirsin. Işık buğdayın yetişmesine yardım eder. Ürünlerin gece de yetişmesi için bazı çiftçiler tarlaya meşaleler dikerler. Işık tutarak tarlayı aydınlatmaya çalışırlar. Ben de sana meşale getirdim.

ALEV: Yalanlarla aldatmaya çalışma beni. Gerçeklerle yüzleşmek istiyorsan cesaretle bakmayı bileceksin. Gözlerime bak bakalım orada yaşama sevinci bulabilecek misin? Bana kimse ışık tutamaz tamam mı? Çekil yolumdan artık, yeter.

DİLHUN: Şimdiye kadar nasıl bir hikâye yaşadığın üzerinde durma daha fazla... Önemli olan hikâyenin nasıl başladığı değil, nasıl devam edeceği ve ne şekilde bitirmek istediğin. Kalem hâlâ senin elinde... Geri kalan sayfalara ne yazacaksın? Belli ki artık hikâyenin yön değiştirmesi gerekiyor. Yeni şeylerin ortaya çıkması lazım. Yeni düşünceler, yeni hayaller ve yeni hedefler lazım. Tek yapman gereken kendini şu andan itibaren daha fala sevmek. Gelişiyor, öğreniyor, iyileşiyor, büyüyor ve

kendini keşfetmeye başlıyorsun. Her şey senin için daha büyülü olmak üzere...

ALEV: Sen beni gerçekten anlamıyorsun. Kimsin sen? Bunları nasıl bu kadar rahat konuşabiliyorsun benimle? Çık git buradan. Kim olduğunu bile bilmiyorum, bana yardım edebileceğine nasıl inanayım?

DİLHUN: Pekâlâ, sana biraz kendimden bahsedeyim o halde.

ALEV: İstemem. Seni tanımaya ayıracak ne zamanım var, ne enerjim, ne de isteğim.

DİLHUN: Şimdiye dek bir sürü şey geldi başına ama bak hâlâ buradasın, hayattasın. Demek ki her zaman üstesinden gelmeyi başardın bir şekilde. Ne kadar güçlü bir insan olduğuna bak. Sonların, yeni başlangıçlara gebe olduğunu en iyi bilenlerden biri olmalısın şu durumda.

ALEV: Neyin uzmanlığı bu böyle? Her şeyi biliyor gibi akıl vermeler de neymiş? Gerçekten can sıkıcı olmaya başladın. Gerçi çok da şaşırmamak lazım, bu devirde herkes her şeyi biliyor, herkes bir şeyin uzmanı ama değil mi?

DİLHUN: Gözlerime bak ve söylediklerimi hissetmeye çalış. Ben özgüvensizliği de, başarısızlığı da, yeterince iyi olamama duygusunu da, terk edilme korkusunu da, yalnızlığı da öylesine derin ve öylesine yoğun yaşadım ki anlatmakla olmaz... Sözlerle anlaşılamaz çünkü... Çok acı çektim. Zayıf kişiliğim, ortalamanın altında zekâm ve duygusal sorunlarıma karşılık hep onay alma ihtiyacı içinde olmam hayatımı mahvetti. Her defasında hep terk edilmem değersizlikten ve öfkeden başka bir şey kazandırmadı bana. Beni hayata bağlayan tek şey intikam duygusu oldu hep. Başka bir duyguyu tanımıyordum çünkü artık.

Beni hayatta tutan duygunun aslında beni hayattan koparan duygu olduğunu anlayıp yıkıcı olan her şeyi yok ettim kendimde biliyor musun?

Çünkü ben Dilhun'um... Benim adım Dilhun. Ne demek istiyor musun? Dilhun içi yaralı, kalbi yaralı demek. İçi kan ağlayan, kederli demek... Ben yaşamımda kuruyan şeyleri yeniden ve yeniden yeşerttim. Kapanan yollarımı açtım, cılızlaşan bir şeyi besleyip büyüttüm, içimdeki yangınları el yakmadan söndürmeyi başardım. Gücümü varoluşun kendinden alıp öteye bakacak kadar cesur olmayı öğrendim.

Çok acı çektim... Tahmin edemeyeceğin kadar çok... Seni öyle iyi anlıyorum ki, o yüzden bu halde bırakamam seni öyle parçam. Hepimiz biriz. Sen ve ben biriz.

Eskiden sadece ben çok tuhafım sanırdım. Tek sorun benmişim gibi gelirdi. Benim gibi hisseden, benim gibi düşünen başka kimse yok diye düşünürdüm. Bu da gerçekten çok umutsuz ve çaresiz hissetmeme neden olurdu. Fazlasıyla yalnızlık içeren ve sinir bozan bir deneyim bu. Sen de şimdi aynı deneyimin içinden geçiyorsun biliyorum. Yalnız değilsin anlıyor musun, yalnız değilsin. Bana da Vaveyla yardım etmişti bir zamanlar.

Vaveyla elimden tutup beni bir yeryüzü vaveylasına dönüştürmüştü. Şimdi de sen bir yeryüzü vaveylasına dönüşmek üzeresin, farkında değilsin. Başlat kutlamaları. Tahmin edemeyeceğin kadar çok mucizeler çalacak kapını. Kurtuluşun yakındır. Güven bana ne kaybedersin ki? İzin ver yardım edeyim sana. Anlat hadi, kimsin sen?

ALEV: Şu hayatta tutunacak tek dalı kalmamış bir zavallıyım ben. Doğru söylüyorsun aslında, kaybedecek neyim kalmış ki zaten? Anlatayım... Yaşım...

DİLHUN: Hayır, hayır ben bunları istemiyorum. Yaşın, cinsiyetin, dilin, dinin beni ilgilendirmiyor. Hepimiz biriz dedim ya sana. Bana sadece sana hitap edebilmem için ismini söyle ve lütfen sadece düşüncelerinden, hislerinden, içdünyanda olup bitenlerden söz et.

ALEV: Peki... Öyle olsun bakalım. İsmim Alev. İçimde tam olarak neler olup bitiyor bilmiyorum. Gerçekten bilmiyorum. Tek bildiğim şey lanetli olduğum. Hayatımda hiçbir şey yolunda gitmiyor. İstediğim hiçbir şeyi uzanıp alamıyorum. Hayatımda her şey yarım yamalak... Hiç dostum yok. Uzun vadeli arkadaşlıklar edinemiyorum. Hayatımda hiç canlı kalmadı neredeyse... Kocaman bir boşluktayım. Hayatım bir çöl... Ne su ne yeşillik... Hiçbir canlılık emaresi yok. Kendimi gerçekten çok çaresiz hissediyorum. Kim olduğumu da bilmiyorum ayrıca. Adımı, yaşımı, işimi, adresimi, ayakkabı numaramı, boyumun ölçüsünü, saçımın rengini, gözlük numaramı, telefon numaramı, sosyal medya hesaplarımı söylemeyeceksem ne anlatacağım sana bilmiyorum. Kim olduğumu tarif edemediğimi fark ediyorum aslında şu an. Bu bana hem iyi hem kötü hissettiriyor.

DİLHUN: Kendini tarif edemiyorsan derdini tarif et Alev. İnsanın kim olduğunu en iyi derdi tarif eder. Hangi sıkıntın seni bu halde sokaklara fırlattı?

ALEV: Beni en çok eşim üzüyor bu aralar. Hayatla kurduğum bütün bağları kuvvetle koparan bir dert bu benim için. Ne yapsam mutlu olmuyor. Artık dayanacak gücüm kalmadı. Ama ne gidebiliyorum ne kalabiliyorum.

DİLHUN: Güvenli bir yerdesin şu an. Kendini ait hissedebileceğin, kendini rahatlıkla ifade edebileceğin bir yerdesin ruh parçam. Yuvaya dönüş yapacaksın, rahat ol. Her deneyim seni olman gereken yere götürüyor. Enerjin çoğalacak. Ne yaşamış olursan ol bu ruhunun parlak olduğu, kalbinin kendi frekansında hissedebildiği gerçeğini değiştirmez.

ALEV: Kendimi karanlık tarafından kuşatılmış ve yalnız hissediyorum. Çok korkuyorum. Sanki sürekli bir tuzağa çekiliyorum.

DİLHUN: Ben burada seninleyim Alev, rahat ol. Başarmak istediğin hiçbir şeye ulaşamadığın için kendine sert davranmaktan vazgeç. Eğer elinden geleni yapmamış olsaydın, zaten burada olmazdın. Öğreniyor ve büyüyorsun. Sabırlı ol. Nihayetinde her şeyi anlayacaksın ve her şey mükemmel biçimde anlamını bulacak. Her galibiyet, her kayıp, her kriz ve her hata seni büyütecek. Kaybolmaktan korkma ve bir gecede başarı beklemekten vazgeç. Kaybolabilirsin. Merak etme hiçbir şey olmaz. Her kaybolduğunda kendini tekrar bulacaksın. Kendine inan, başkalarının ne düşündüğünü unut.

ALEV: Haklısın. Beni başkalarının ne düşündüğü düşüncesi mahvetti hep. Şimdi onlar kendi hayatlarını yaşamaya devam ederken benim düştüğüm hale bak. İçler acısı...

DİLHUN: "Cehennem başkalarıdır" der bir filozof. Başkaları için başkalarına göre yaşamak hayatı cehenneme dönüştürür Alev. Dünyada cenneti yaşayabilen kahramanlar çocuklardır bu yüzden. Kimsenin düşüncesine, yargısına, ahlakına, etiğine, saplantısına, takıntısına, baskısına, eleştirisine, kem gözüne, kötü diline ve kriterlerine aldırmadan, kendini bunların içine hapsedip köleleşmeden sevgi dolu yürekleriyle kısa bir süre için yani büyüyünceye kadar, cenneti yaşarlar.

Sonrasında başkalarının varlığını ve baskısını öğrenirler, başkalarının cehennemine hapsolurlar. Önce anne babalarının, sonra akrabalarının, sonra öğretmenlerinin, sonra mahallenin, semtin, sonra arkadaşlarının, iş arkadaşlarının, sonra etraftaki herkesin, onlar hakkındaki düşüncelerini, yargılarını ve baskılarını önemsemeye başlarlar. Onlara göre şekil değiştirerek yaşamaya zorlanırlar. Buna bütünüyle izin verenler, potansiyellerini hiçbir zaman ortaya çıkaramadıkları için kanatlarını açamadan, gökyüzünde süzülemeden ölen kartallar olurlar. Başkalarının cehennemini yaşarlar. Ama kimileri gün gelir kartal olduğunu hatırlar. Yerde cılız iki bacak üzerinde yürü-

menin haksızlık olduğunu fark ederler. Kollarını iki yana açtıklarında bir de bakarlar ki o geniş kanatlar yerinde duruyor. Hiç kullanılmadığı için güçsüz olabilir kanatları ama olsun. Defalarca yere çakılabilirler bu yüzden. Ama sonunda kanatlarını nasıl kullanabileceklerinin bir yolunu bulurlar. Kan revan içinde de olsalar havalanırlar göğe...

Susman ve
uzaklaşman pes ettiğin
anlamına gelmez,
sadece zamanını daha iyi
değerlendirmek istediğin
anlamına gelir.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

ALEV: Ama ben korkağın tekiyim Dilhun! Sözünü ettiğin cesaret bende olmayabilir. Tehlikenin üzerine atlamak ya da savaşta çarpışmak cesaret göstermek değil aslında. Gerçek cesaret bu değil... Bunu sen de biliyorsun. Bu kibirle abartılmış, uydurulmuş bir cesaret. Burada ikimizin de sözünü ettiği şey gerçeği ortaya koyabilecek kadar cesur olmak değil mi? İnsanlarla bir amaç veya araç olarak yaklaşmak değil, onlarla insan olarak buluşacak kadar cesur olmak... Kaybetme riskini göze alabilecek kadar cesur olmak... Kayıplarla yüzleşecek kadar cesur olmak... Bundan bahsediyoruz biliyorum ama ben de sana şunu soruyorum o halde: Sözünü ettiğin bu cesaret madem bende de var, niye buradayım o zaman? Ne kanatları, ne cesareti... Ben kartal bile değilim belki...

Kartal Olmasaydın
Sana Bir Gökyüzü Vaat Edilmezdi

DİLHUN: Kartal olmasaydın sana bir gökyüzü vaat edilmezdi. Sana bir yaşam sunuldu. İstesen de istemesen de buraya aitsin. Kanatlarını aç. Bana korkuları olmayan bir tek kişi bile gösteremezsin şu hayatta. Herkes hep bir şeylerden korkuyor. Herkesin bir hapishanesi var. Korkusuzluk peşinde olmak beyhude bir çaba... Ama korkuya rağmen harekete geçebilmek var ya işte o kutsal bir eylem...

Öncelikle sen korkularını kabul ederek bunlarla yüzleşecek kadar cesur olmalısın. Cesur olduğunu sen de biliyorsun, kendine haksızlık etmekten vazgeç. Sence korkak bir insan zaaflarını, hatalarını ve eksikliğini kabul edebilir mi? Cesaretinin enerjisini içindeki güçle birleştireceğiz ve harekete geçireceğiz. İşte o zaman hayatında her şey birer birer değişmeye başlayacak, göreceksin.

ALEV: Söylediklerine inanmak istiyorum ama kafamın içinde bir ses var. Neden bu sesi dinliyorum bilmiyorum. Üstelik saçma sapan konuşuyor. Hayatımda seninle bir şeyler değişecekmiş gibi hissediyorum bir an ama sonra o ses giriyor devreye işi bozuyor. Asla mutlu olmayacaksın diyor bana. Bir kere sevimli ve sıcak bir kadın değilsin, ayrıca 38 yaşındasın ve belli ki yalnız öleceksin diyor. Bu sesle savaşmaktan çok yoruldum. "Her şey harika gi- diyor" diye numara yapacak gücüm de kalmadı artık. Ben kendi savaşımı veriyorum. Mutlak bir yıkımın içerisindeyim. Bana öyle bakma Dilhun. Elimden başka bir şey gelmiyor.

"Ördek yavrusu kartal yuvasında da büyüse pençeleri olmaz."

– Homéric

DİLHUN: Akıl sağlığın önceliklidir, mutluluğun esastır, özveri de gereklidir. Pes etmek yok, daha çok çalışacağız. Karanlıkta seni bekleyen bir umut var. Bu dünyada hiçbir şey sonsuza dek sürmez, sorunlarımız bile.

ALEV: Kendimle verdiğim savaştan sağ çıkabilirsem her şeyden sağ çıkabilirim.

DİLHUN: Kendi sağlığın için, savaşçı olmak için ne gerekiyorsa yapmaya hazırsın. Hazır olmasaydın bu karşılama gerçekleşmezdi. Yaraların iyileşecek. Hayatında kötü olduğunu düşündüğün her şey tersine dönecek. Buradasın işte. Mucizelerin titreşim alanına çoktan girdin bile. Titreşimin giderek yükseliyor aslında. Bunu hisset lütfen ve odaklan.

Odaklandığın şeyi büyütürsün.
Senin en büyük hazinen dikkatindir.
Dikkatini verdiğin şeye enerjini de verirsin.
Dikkatinin gittiği yere enerjin de
gider ve sen onu güçlendirerek
kendine çekmeye başlarsın.
Dikkatini nereye yönelttiğine iyi bak!
Odaklandığın şey hakikatin olur.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Elimde sihirli bir değnek olduğunu ve bu değnekle hayatına dokunduğumda bir şeyleri değiştirebileceğimi söylesem ilk neyin değişmesini isterdin?

Kendini fethet hadi.

Unutma, "ben" yerine "biz" konduğunda iyileşme başlar. Kurtulacaksın çünkü içindeki ateş etrafındaki ateşten daha parlak yanıyor.

ALEV: Senin gibi birini daha önce hiç tanımadım. Daha önce kimseyle böyle bir bağ hissetmedim. Siyah beyaz dünyama bir renk patlaması gibi cesaretle girdin.

DİLHUN: Gücünü kutla. Bu yaşına kadar zorluklarla nasıl başa çıktığınla gurur duy. Verdiğin sessiz savaşlara bak. Gözyaşlarını sildiğin ve kendi sırtını sıvazladığın anlar, en mütevazı olduğun anlardır. Unutma ki herkes kendi savaşını veriyor, bu yüzden nazik ol.

ALEV: Ben de dahil, hayatımdaki her şeyin ve herkesin değişmesini isterdim. Hayatımdaki hiçbir şeyden hiç kimseden memnun değilim. Ama sanırım en çok kendi bedenimi, ruhumu, zihnimi esir alan çaresizlik duygusundan ve korkularımdan kurtulmak isterdim. Evliliğimin de değişmesini isterdim. Aramızdaki aşk bitti ve bu beni çok üzüyor. Hem yeniden âşık olmak istiyorum hem de yeni bir aşka yelken açamayacak kadar yorgun hissediyorum. Görüyorsun değil mi, ben daha ne istediğimi bile bilmiyorum ve gerçekten iyi değilim. Belki de bir beklentim yoktur artık hayattan bilmiyorum. Sorun beni heyecanlandıracak hiçbir şeyin kalmamasıdır belki de... Onu da bilmiyorum. Benim hiç ama hiçbir beklentim kalmadı bu hayattan. Sıkılıyorum, boğuluyorum. Tutarsızım, dengesizim baksana. Şu kısacık zamanda senin zihnini bile allak bullak ettim. Tam iyi olacakmışım gibi hissediyorum ama sonra bir şeyler beni yine aşağı çekiyor. Ah! Elime bir şey kondu. Bu da neyin nesi?

DİLHUN: 300 milyon yıldır yeryüzünde uçan yusufçuklardan bir tanesi o eline konan. Zor zamanların üstesinden gelme yeteneğimizi simgeler. Bize gücümüz, cesaretimiz ve mutluluğumuzla bağ kurmamızı hatırlatır. Rahat ol. Hayatındaki her şey mükemmel bir şekilde hızlanıyor. Geçmişte mantıklı olmayan her şey şimdi yerine oturmaya başlıyor, inan bana. "İyi ki yaşadım" diyeceğin bir süreçten geçiyorsun. İşler aniden senin lehine değişmeye başlayacak. Bugün şanslı günün. Tesadüf yoktur Alev. Her şey ait olduğu yere dönüyor. İyileşeceğine inanmak zorundasın. Kendinden vazgeçemezsin. Yaşadığın her şey layık olduğun hayatı yaşaman için sadece bir araç...

"Tecrübe, yaşlanarak değil yaşayarak kazanılır ve zaman insanları değil armutları olgunlaştırır."

– Peyami Safa

Hadi gel, rahatça otur şuraya. Bir gül koklar gibi burnundan yavaşça nefes al ve yine yavaşça ağzından üfle... Tıpkı bir mum üfler gibi... Harikasın, aynen böyle devam et. Tekrarla... Nefesini al ve ver...

Şimdi sana doğru bir yolculuk yapacağız. İçindeki o büyük güce doğru bir yolculuk... Varlığının merkezine... Çok sakin ve huzurlu bir yere doğru gidiyoruz. Kendi iç huzuruna gidiyoruz. Böyle bir yere sahip olduğunu hissetmeni istiyorum... O yer, o parça senin iç gücündür işte.

O parça sen var olduğundan beri hep orada... Zaman zaman ona ulaşman güçleşmişse de o daima orada durup bekledi. Şu an yine seninle birlikte. O senin yaşamanı sağlayan parça... Yaşamanı sağlayan güç... Kalbinin çarpmasını, uyku uyumanı, nefes almanı, mikroplarla savaşmanı, yaralarının iyileşmesini sağlayan güç. Başa çıkılamaz her şeyle baş etmeni sağlayan güç... Dayanmanı sağlayan güç.

Kendine zaman ayır. Kendi içine doğru bir yolculuk yap ve o huzurlu parçanla temasa geç, onu hisset. Onu hissettiğinde hangi hayallerin, hangi resimlerin, sahnelerin, olayların, düşüncelerin içinde doğduğuna dikkat et. Vücudundaki değişimi izle.

Harikasın, yine aynı şekilde beş nefes daha alıp vermeni istiyorum senden. İçinde saklı tuttuğun, kimselere anlatamadığın duygular travmalara dönüşür. Travmalar hayatını yönetir, kararlarını ve seçimlerini belirler. Bastırdığın ve ifade edemediğin bu travmalarla yüzleşmekten korkmadığında hayatındaki etkileri yok olur. Beyin tamamlanmaya yönelik işler. Tamamlayamadığı ya da depolayamadığı olayları geviş getirerek sürekli önüne çıkarır. Travmanı hatırlatacak olaylar ve kişiler sürekli hayatına girer ki sen bunları artık kabul et, depola ve hayatını yönetmekten vazgeçsinler diye. Halının altına süpürdüğün her şeyi beyin halının üstüne çıkarır ve bir yere yerleştirmeni ister. Saklamanı istemez. Travmalar kişinin çok ciddi boyutta enerjisini aldığı için dualarının kabulünde ve mucizelerin gerçekleşmelerinin önünde bekleyen en büyük engeller olurlar.

Bilincinin derinlerinde bir travma çözülmeyi bekliyor Alev. Bunu şimdi birlikte çözeceğiz.

İçindeki güç tüm travmalarını biliyor ve onları çözebilecek potansiyele sahip olan tek kaynak... Şimdi bu iç gücüne ulaştığını ve onunla bağlantı kurduğunu hisset.

Üç tane sandalye seçtim senin için. İkisi yüz yüze bakıyor, üçüncüsü de her ikisine dönük biçimde duruyor. Bunu zihninde canlandır lütfen. Yüz yüze bakan iki sandalyeden biri travmayı yaşayan sen, diğeri ise bu travmadan kurtulmak isteyen sen... Üçüncü sandalye ise, bu durumu tarafsız ve objektif olarak değerlendirecek olan iç gücünü temsil ediyor.

Birinci sandalyeye (travmayı yaşayan sen) otur. Gözlerini kapat. Neler hissettiğini, bu travmanın sana yaşattıklarını en ince detayına kadar düşün ve sesli şekilde anlat.

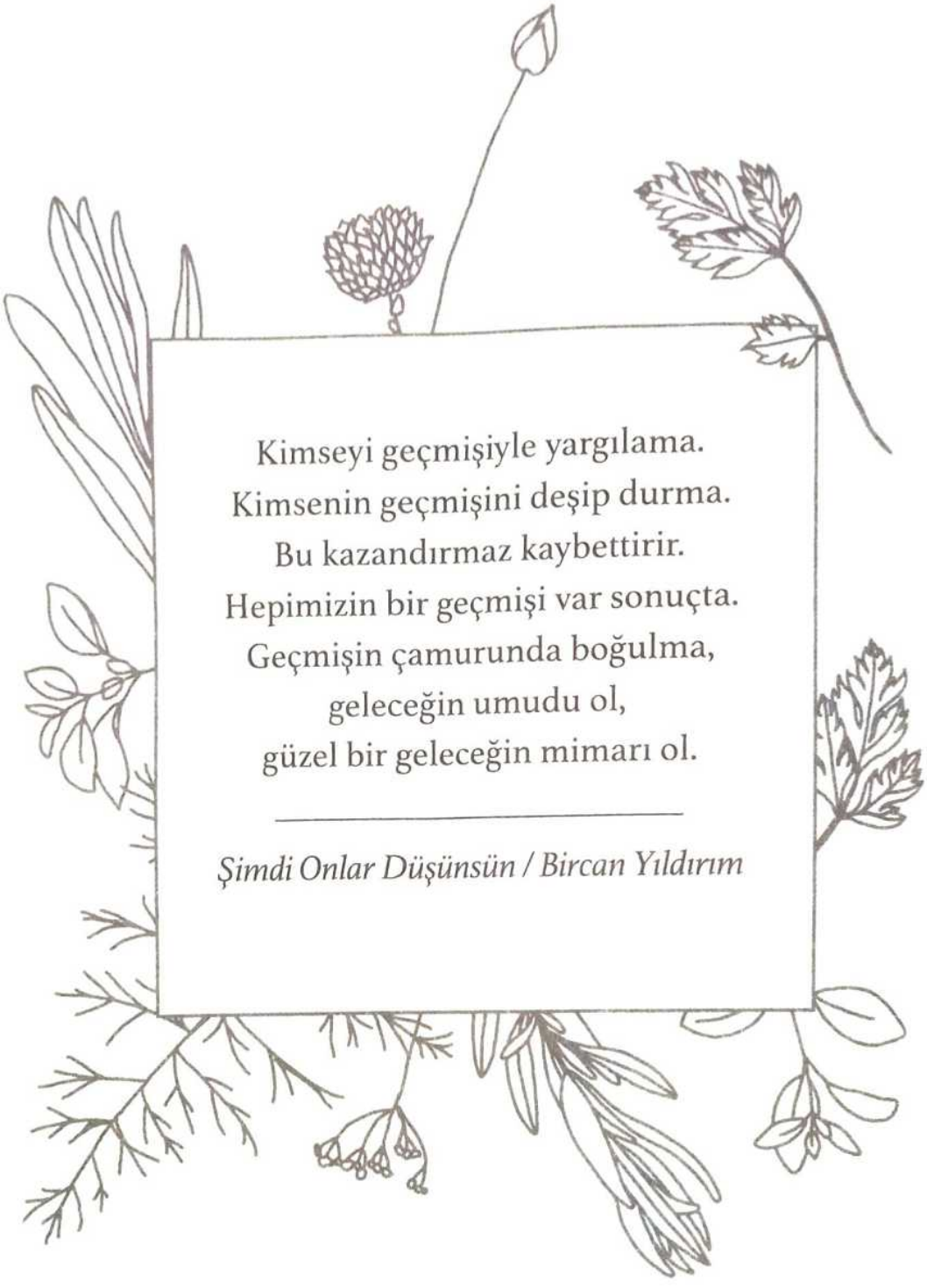
İkinci sandalyeye de travmadan kurtulmak isteyen sen olarak oturduğunu hayal et. Eğer bu travmadan tamamen kurtulmuş olsaydın, neler hissederdin, neler yaşardın, neler daha farklı olurdu senin için?

Bu soruları cevapla... "Kurtulmuş olan sen" olarak tüm duygularını ve düşüncelerini anlat. Burada önemli olan, kurtulmak isteyen senin ağzından konuşmaman. "Eğer kurtulmuş olsaydım evliliğim cennet bahçesine dönerdi" ifadesinden kaçınman. Kurtulmuş olan senin ağzından konuşarak cevapla. "Evliliğim cennet bahçesine döner, daha başarılı olurum, aldatılmam" gibi ifade et.

Hikâyenin tam ortasındasın. Etrafındaki her şey mucizevi bir şekilde hayrına gelişiyor. Sandığından çok daha güçlüsün. Yaşadığın onca şeye rağmen hâlâ ayaktasın. Hiçbir şeyin seni etkilemesine izin verme, hepsi sadece bilinç seviyeni yükseltmek içindi. Olmasını istediğin sürece odaklan sadece.

Şimdi üçüncü sandalyeye yani iç gücünü temsil eden yere oturduğunu hayal et. Artık sen travmalarını iyi bilen ve hepsini objektif olarak değerlendiren kişisin. Kurtulmak isteyen sana ve kurtulmuş olan sana tavsiyelerde ve önerilerde bulun. Onların tek bedende birleşmelerini amaçlayarak konuş. Düşüncelerini paylaş. İkisinin iletişim kurmalarına yardım et, destek ol. Uzlaşma noktasına geldiğinde travmayı yaşayan sana teşekkür et. Yaşatana da öğreticiliği için teşekkür edip hepsini sevgiyle uğurla ve şöyle söyle:

"Bugünden başlayarak gideni ve geçmişi bırakmayı, kalanları takdir etmeyi ve bir sonraki süreci dört gözle beklemeyi seçiyorum. Etrafımı bana inanan ve zaferlerim için beni alkışlayan insanlarla çevrelemek için bilinçli bir şekilde çaba sarf edeceğim."



Kimseyi geçmişiyle yargılama.
Kimsenin geçmişini deşip durma.
Bu kazandırmaz kaybettirir.
Hepimizin bir geçmişi var sonuçta.
Geçmişin çamurunda boğulma,
geleceğin umudu ol,
güzel bir geleceğin mimarı ol.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

ALEV: Kendi kendime yaptığım olumsuz konuşmaların, sinirimi bozduğunu, beni depresyona soktuğunu ve talihsizliğe sürüklediğini fark ettim. Kendini gerçekleştiren kehanet dedikleri bu olmalı.

DİLHUN: Kendine iyi şeylerden söz et Alev. Başarılarından söz et, zorlukların üstesinden nasıl geldiğini anlat, sevgi ve mutluluk dolu olan, yaratıcı ve ilham dolu olan senden söz et. Hatalarına odaklanmayı bırak. Bunun bir faydası yok. Hataların doğruya yönelmek için kullanacağın araçlarındır senin. Kendini suçlama, kutla. Gerçekten başarılı olmak istiyorsan, kendini başarırken hayal et, başaran seni hisset ve kutla. Hadi hemen şimdi yap bunu, erteleme.

ALEV: Şu an için en büyük isteğim hayata coşkuyla tutunmaktır aslında. Eskisi gibi coşkulu ve sevgi dolu olmak, içtenlikle gülebilmek... Dediğini yapmaya çalışacağım Dilhun. Zorluklarla başa çıkan halimi canlandırıyorum zihnimde. Başardığımı, kazandığımı ve gülümsediğimi hayal ediyorum, hissediyorum. Ne olursa olsun kendimden vazgeçmeyeceğim, tamam. Hayata tutunduğumu ve kurtulduğumu zihnimde canlandırabiliyor olmak bile benim için çok büyük bir adım.

DİLHUN: Harika... Böyle devam et lütfen. Zamanla en küçük detaylarına kadar kendini mutlu ve başarmış olarak imgeleyebildiğini, bütün bunları derinden hissedebildiğini göreceksin. Odaklandığın şey hakikatine dönüşecek. Olumsuz düşünceler zihnine hücum ederse onlara yaramaz çocuklarmış gibi davran ve öyle konuş. Hadi bakalım şimdi çıkıyorsunuz buradan, herkes dışarı!

ALEV: Az önce ağlıyordum, çok mutsuzdum, acı çekiyordum, hatta ölmek üzereydim. Ama şimdi acım giderek azalıyor gibi, bunu hissediyorum. Sanki mutsuzluğum son bulacak, gözyaşlarım dinecek. Kapılar açılacak. Bir mucize olacak ve pes etmeyeceğim.

DİLHUN: Muhteşemsin. Düşündüğümden çok daha hızlı ilerliyorsun. Her şey lehine düzenleniyor, bunu hiç unutma. İlahi düzen böyle çalışır. Şimdi değişim zamanı. Dünyanı sallayacaksın. Çok güzel bir hayatın olacak. Hayalindekinden bile daha güzel...

Bunları hatırlat hep kendine olur mu? Hep bunları dile getir, bunları konuş. Netlik, içgörü, bolluk, atılımlar, aşk, farkındalık, rehberlik ve pozitiflik şu andan itibaren gerçekliğine dönüşüyor. Çünkü odağın artık hep burada olacak. Kendine, düşüncelerine, hislerine tam olarak sahip çık. Hayatında gelişen, ilerleyen ve çiçek açan şeyleri görmeye başla. Neyin doğru gittiğine bak, neyin yanlış gittiğine değil...

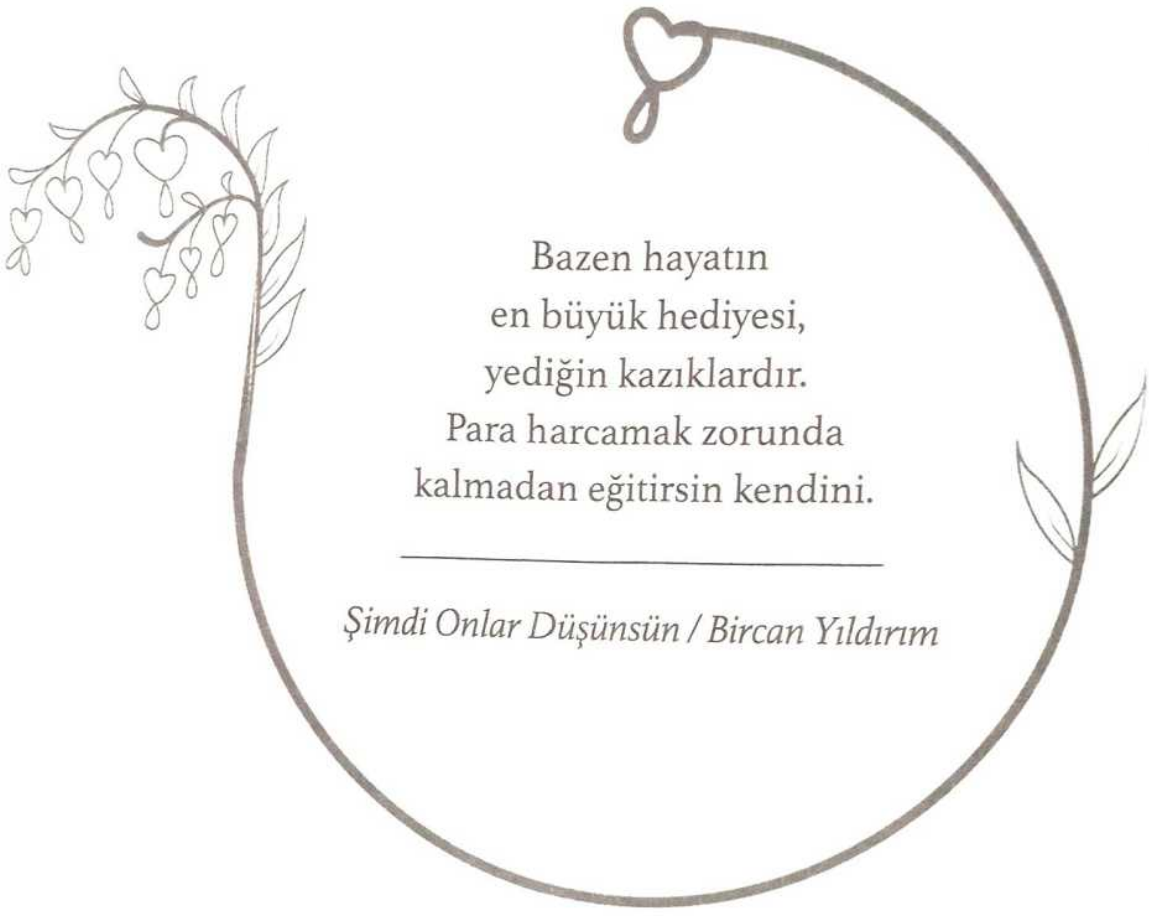
Karşı durduğun şeylerin bile senin lehine kurgulanmakta olduğunu bil. Zihnin her şeyi çok daha iyi anlamaya açıyor kendini. Yaşadığın her şey zihinsel gücüne, perspektifine ve duygusal zekâna daha fazla netlik kazandırıyor. Hiçbir şey sonsuza dek sürmez ve inan ki her şey mucizelere hizmet eder. Burası mucizelerin ortaya çıktığı yer... Mucizeleri hatırlamaya devam et. Burası mucizelerin hayatının doğal bir parçası haline geldiği yerdir.

Sürekli bir akış içerisindesin. Zihnin, sözlerin ve hislerin her zaman mucizelerle yüklü olsun. Bu sana gerçekliğini hatırlatır ve seni bolluğa odaklar. Sen parlayan bir ışıksın. İyi ki buradasın. Nasıl olduğunu en iyi şekilde yerine getiriyorsun ve sana sürekli olarak verilen her şeyi almak için kalbini ve zihnini açıyor olman daha büyük bir iç huzuru getiriyor. Bugün hayatını kutla. Bugün senin doğum günün. Gülümse ve içeriden gelen sevginin kaynağını hisset. Beklediğin o iyi haberi şimdi aldığını düşün Alev. Beklediğin iyi haberi şu an alsan nasıl hissedersin?

"Acıdan kaçarsanız coşku şansını da yitirirsiniz.
Zevk alabilirsiniz, hatta zevkin türlü çeşidini
alabilirsiniz ama doyamazsınız."

– Ursula K. Le Guin

ALEV: Seninle ilk karşılaştığımız an hiçbir beklentim olmadığından emindim aslında. Ama sanırım şimdi beklediğim haber eşimin beni eskisi gibi sevdiği olurdu herhalde. Bana yeniden ilanıaşk ettiğini duymak isterdim. Aşk ve sevgi öyle uzak ki artık bizden. Sanırım hem âşık olmak isterdim hem de bana deli gibi âşık bir kocam olsun isterdim. Evet değişiyorum galiba, gerçekten içimde bir kıpırdanma hissediyorum. Sana çok kaba davrandığım için özür dilerim Dilhun. İyi ki çekip gitmedin. İlahi düzenin beni desteklediğini hissediyorum. Benim için bir mucizenin gerçekleşebileceğine inanıyorum. Kendime güveniyorum. Yüksek değişim enerjisini hissediyorum ve değişimi kabul ediyorum. Yeterince sabırlıyım artık.



Bazen hayatın
en büyük hediyesi,
yediğin kazıklardır.
Para harcamak zorunda
kalmadan eğitirsin kendini.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

DİLHUN: Acı çektiğini biliyorum. Başına ne gelirse gelsin, seni koşulsuzca ve hiç yargılamadan kabul ediyorum. İyileşmeye karar verdiğin andan itibaren nimetleri almaya başlama sırası sende demektir ve mucizeler senin için gerçekleşmek üzere. Hiçbir zaman dualarının nasıl gerçekleşeceğiyle ilgili kaygılanma. Nasıl olacağını veya nasıl düzeleceğini düşünme. İlahi akışa ve ilahi zekâya güven. Her zaman sadece Allah'tan iste! Mucizeler sadece O'ndandır. Allah "Ol!" der ve olur. Nasıl olacağı da O'nun işidir. Sen sadece olacağına inan. O'na inan. Her şey sadece bir hisle başlar. Gözle görünür hale gelinceye dek inanmaya devam et. İlahi bir güç aracılığıyla her şeyin senin için sürekli olarak hizalandığına inanmalı ve bu güce güvenmelisin. Şu andan itibaren değişimin ve alma sürecinin içine girmiş bulunuyorsun. Titreşimin yükseliyor. Daha yüksek bir frekansla bağlantı kurmayı seçtin çünkü. Şu andan itibaren hayatının sorumluluğunu aldın ve kurban bilincinden çıktın, tebrikler.

Her gün biraz daha güçleneceksin, çünkü seni koruyan enerjiye güveniyorsun. Tüm yaşamı, tek bir an bile aksatmadan besleyen sonsuz kaynağa nasıl güvenmezsin ki? Korkunun, olumsuzluğun ve düşük titreşimli enerjinin sendeki ışığı çalmasına izin vermeyeceksin artık. Mucizevi değişimin ve yükseliş sarmalının içine girdin. Bereketi görebilmek, bir perspektif meselesidir. Her durumda göreceksin. Sen onunla bağlantı kurmayı seçtin. İhtiyacın olan tüm cevaplar bu bağlantı aracılığıyla akacak sana. İlahi düzen hayatında bir teslimat yapmaya hazırlanıyor. İstediğin her şeyi zaten almışsın gibi kutla ve gülümse. Her şey mantıklı ve olması gerektiği gibi... Dengeyi bozdun mu hayatının da dengesi bozulur. İlahi düzende neye olduğundan fazla değer verirsen onu kendinden uzaklaştırırsın. İlahi düzenin tüm öğretileri kendini merkezde tutmayı öğrenmeye yöneliktir. Merkezden sapma göstermemek, dengede kalmak, aşırıya kaçmamak çok kıymetlidir ve mucizevidir.

Seni Logos'la tanıştıracağım Alev. Logos'la tanışmadığın için önce dengeni sonra kendini kaybettin. Vakti geldiğinde o bir pusula verecek sana, sabırla bekle olur mu? Onu iyi dinle ve anla.

ALEV: Logos da kim, nasıl bir pusula verecek ki bana? Söylediklerinden bir şey anlamıyorum. Biz ne yapmaya çalışıyoruz?

DİLHUN: Sakin ol, her şeyin bir vakti var. Her şeyi öğreneceksin. İlahi düzenin planına güven, seni hayal kırıklığına uğratmaz, ihtiyacın olanı mükemmel bir şekilde sağlar. Senin açından bir şeyler yolunda gitmediğinde şunu söyler:

"Senin zamanın benim zamanım değil, sabırlı ol. Sadece daha iyisi için yeniden dizayn oluyorum."

Hayatında bir şeylerin değişmesini istiyorsan önce sabırlı olmayı ve ilahi akışa güvenmeyi öğrenmelisin. Evliliğinde mutlu hissetmediğini söylemiştin mesela. İstersen orada neler olduğuna bakalım birlikte. Neler oluyor evliliğinde anlat ve Mevlana'nın da dediği gibi: *"Olayla olay olma."* Olana sen de dışarıdan bakabil.

ALEV: Kendimi hep yalnız ve terk edilmiş hissettim ben. Kimseye tam olarak bağlanamadım. Birlikte olduğum insanlara açamadığım taraflarım oldu. İlişkilerimde hep gizlendim. Çoğunlukla kendimden uzaklaştırdım. Evliliğimde de öyle oldu. Bunu niye yapıyorum bilmiyorum.

DİLHUN: Pekâlâ... Şimdi rahat ol ve bana güven. Bunların hepsini çözeceğiz. Rica etsem ağzını ceviz büyüklüğünde açabilir misin Alev? Evet. Aynen böyle. Döngüsel olarak üst üste 30 nefes alıp vermeni istiyorum senden. Aldığın her nefesle biraz daha gevşediğini, rahatladığını ve içindeki güçle temasa geçtiğini hisset. Bildiğin gibi burada bulunmanın nedeni bedenindeki fazla yüklerden, sana ait olmayan duygu ve düşüncelerden kurtulmak... Emin ol bunu başaracaksın. Bak gün ağardı bile, yepyeni bir gün başladı. Bu yeni günle birlikte sen de yeniden doğa-

caksın. Bak ne kadar da güzel bir yerdeyiz. Burası dünyada görüp görebileceğin en güzel yer... Odaklan ve huzuru hisset.

Gökyüzündeki bulutlara bak. Ne hoş ve ne kadar eşsiz. Aldığın derin döngüsel nefeslerle nasıl da gevşedin gördün mü? Beyaz bulutları izlemeye devam et lütfen. Bulutları izledikçe daha rahat ve daha iyi hissedeceksin kendini. Gökyüzü şifalıdır.

İçindeki çocuğun da rahatladığını, güven duyduğunu fark ediyorsun değil mi? Onunla temasa geçtin bile, bunu hissediyorsun. Şu andan itibaren yönetimi içindeki çocuk devralıyor. Ama içindeki çocuk sadece bu çalışma boyunca seni yönetecek anlaştık mı? Bütün hayatını hep o yönetiyor olsaydı her şey mahvolurdu ama değil mi?

Aynen öyle...

Zaten yaptığından ya da yapmadığından dolayı pişmanlık duyduğun bütün olumsuz durumlar onun seni yönetiyor olmasından kaynaklandı. Sen onu yönetiyor olsaydın bunların hiçbiri olmazdı. Çünkü sen artık bir yetişkinsin, onu yönetebilirsin. Unutma ki bütün terapiler içimizdeki çocuğu yönetmeyi öğrendiğimizde sonlanır.

Hayatında bazı şeylerin değişmesini istiyorsan içindeki çocuğu ikna etmelisin. Bilinçaltın neredeyse %99 oranında seni yönetir. %1'lik kısım düşünen beyindir ve kararları o verir. Bilinçaltını değiştiremeyiz, orası derya deniz ama kararları veren serebral korteks dediğimiz beyninin düşünen kısmını harekete geçirdiğimizde bütün sorumlulukları alarak bilinçaltının oyunlarından kurtulursun.

Bilinçaltı demek, içindeki çocuk demektir. İçindeki çocuk demek, yaşadığın deneyimlere yüklediğin duygular ve anlamlar demek... Aşk, para, bolluk, bereket... Hiç fark etmez. Hayatında bir şeyleri değiştirmek istiyorsan içindeki çocuğun bunlara yüklediği anlamları değiştirmen lazım. Bunu bilinçli

olarak içindeki çocuğa yaptırmazsan aynı şeyleri yaşayıp durursun. Yani dualarının kabul olmuş halini içindeki çocuğa hissettirebilmelisin.

Kısaca aradığın aşka layık olduğunu, onu hak ettiğini içindeki çocuğa inandırmalısın. Hayalini kurduğun şeylerin gerçekliğini hissetmeli, duyumsamalı. Buna inanmazsa hiçbirisi gerçekleşmez.

Bu çalışmayla içindeki çocuğu, senin hak ettiğin aşka ulaşabileceğine ve buna layık olduğuna ikna edeceğiz. Hak ettiğin aşkı ona hissettireceğiz. Unutma içindeki çocuğun hisleri değiştiğinde her şey değişir.

Derin nefesler alıp vermeye devam et o zaman. Görüş alanına giren her şeye içindeki çocuğun gözleriyle ve ruhuyla baktığını hisset. Harika.

Şimdi görüş alanına eşinin içindeki çocuğu da davet et ve olan biteni gözlemle. Kendinin ve eşinin yapısını, halini, duruşunu, davranışlarını, görünümünü, giysilerini, her şeyi incele.

Seni üzdüğü ilk hangi olayı hatırlıyorsun? Oradaki tetikleyici unsurun ne olduğuna bak lütfen. Neden bu olay seni üzdü ve ilk bu olayı hatırladın?

ALEV: Düğünümüz olacaktı, eşim bana gelinlik almak yerine annesinin istediği koltuk takımını aldı. Bu yüzden gelinliğimi kiralamak zorunda kaldık. Çok değersiz hissettim kendimi. İçten içe çok kırıldım. Ne zaman aklıma gelse çok üzülüyorum, içinden çıkamıyorum, kabullenemiyorum bunu. Sonrasında da üzüldüğüm çok şey oldu tabii ama aklıma ilk gelen bu. Neden böyle olduğunu soruyorum şimdi içimdeki çocuğa. Anladığım kadarıyla annem ve babamla ilgili aslında mesele. İhtiyacım olan sevgiyi hiçbir zaman alamadım annemle babamdan. İstediğim hiçbir şeyi yapmadılar. Sevdiğim oyuncağı değil de bana uygun olduğunu düşündükleri oyuncağı benimsemek

zorunda kaldım mesela. İstediğim okula değil bana uygun olduğuna karar verdikleri okula gittim. Bana uygun görüleni yedim, içtim, giydim, söyledim, yaptım, yaşadım. Eşim Metin öyle değildi ama... Ne istediğimi çok önemsiyor gibi yaklaştı bana. Öyle ikna oldum zaten evliliğe de. Bağlanamadım belki ama çekildim o tarafa. Benim ne istediğime ilgisi ve saygısı olan biriydi. Bunu yaşamaya devam etmek istedim. Ta ki o güne kadar işte. İstediğim gelinlik alınmadığında anlamıştım bir şeylerin yolunda gitmeyeceğini. Ama ilk zamanlardaki o ilgiyi yeniden yaşayabilme ihtimaliyle vazgeçmedim bu ilişkiden. Evlendim.

Seni hak etmeyen kişi, huzur içinde
bulduğu seni parçalarına ayırır, kendine
yabancılaştırır. Oysa seni hak eden kişi,
parçalar halinde bulduğu
ruhunu birleştirip iyileştirir,
seni huzura taşır.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

DİLHUN: Şimdi hem kendi içindeki çocuğun hem de eşinin içindeki çocuğun gözlerine bak Alev.

Güdülerinizin kayıtlarını serbest bırakın. Kaç kez yenildiğinizin önemi yok. Sizi istenmeyen davranışlarda bulunmaya zorlayan ya da olumsuz sonuçlara neden olan olaylar zincirine karşı bir farkındalık geliştirmenizi istiyorum. Şu andan itibaren istenen davranışla uyuşmayan karşılıkları istenen davranışlarla seçeceksiniz. Kendinizi mutsuz hissettiğinizde duygusal termometrenizde mantıklı bir sayıya ulaşmanızı istiyorum. Ne zaman kendinizi öfkeli ya da mutsuz hissederseniz *"Bu normal mi yoksa aşırı reaksiyon mu veriyorum?"* sorusunu sorun. Birlikte doğanın zevklerinden yudumlamayı amaç haline getirin. Birlikte gökyüzünü seyredin. Ağaçları, çiçekleri, suyun akışını seyredin. Sevdiğiniz müziği dinleyin. Doğru sesler, melodiler birbirinize toleransınızı artıracak, aranızdaki duygusal bağı güçlendirecek. Birbirinize sımsıkı sarılın. Evcil hayvanlarla zaman geçirin. Sıcak bir küvete girip rahatlatıcı bir banyo yapın. Birlikte en sevdiğiniz yemeklerin tadını hissederek yiyin. Ve en önemlisi birbirinizin ruhunu hissederek dokunun birbirinize.

Bu iki çocuğun başlarını sallayarak onayladığını canlandır zihninde. Birbirlerine sıkıca sarıldıklarını hayal et. Sevgiyle ikisini de kalbine koyup teşekkür et onlara.

ALEV: Yine gözyaşlarımı tutamıyorum görüyorsun. Yüreğim aşka öylesine yabancılaşmış ki bu güzel duyguları hissetmeyeli uzun yıllar olmuş meğer, şimdi fark ediyorum. Birçok şeyi gereksiz yere abarttığımızı da fark ettim. Gereksiz endişeler ve üzüntüler mutsuzlukla sonuçlanmış hep. Kendi kendimizin huzurunu bozmayı başarmışız aslında.

Eşimin ailesi yemeğe her geldiğinde kayınvalidem yaptığım yemeklerle ilgili olumsuz şeyler söylüyordu hep. Bunca yıllık evli olduğum halde geçenlerde yine aynı şeyi yaptı. "Cacık

yapacaksan salatalıkların kabuklarını soymalısın" dedi. Ama ben böyle seviyordum. Söyleyemedim. Herkesin içinde cacığı kaşığa doldurup iğrenir gibi döktü tabağına. Bunun üzerine günlerce Metin'le konuşmadım. Bunalımdan çıkamadım. Kendimi korkunç derecede aşağılanmış, hakarete uğramış hissettim. Bu saygısızlığı hak etmiyorum. Kimse bana bunu yapamaz. Duygusal termometreyi o zamanlar kullanabiliyor olsaydım belki sadece kırılırdım. Metin'le günlerce konuşmamak aşırı bir tepki evet, kabul ediyorum. Termometrenin 100'e vurduğu bir seviye...

DİLHUN: İnsanın yaradılışında kendini olduğundan hep daha iyi görme arzusu vardır Alev. Bu hayatın her alanında hep aynı, değişmez. İnsan kendini olduğu haliyle hiçbir zaman tam olarak benimsemez. Kendindeki eksikliği bilir ve bunun çatışmasını hep yaşar. Kendini hep daha iyi ve yeterli hissedeceği deneyimlerin peşinde koşar. Kendine güveni tam, her zaman iyi ve yeterli hisseden biri cacık meselesine kırılmazdı bile. Ne zaman reaksiyon verirsin? Aslında yeterince iyi ve yeterli olmadığını düşündüğün konularda ortaya çıkar tepkiler. İnsan kendini her bakımdan yeterli görme arzusu duyar, bunda bir beis yok. İnsan hep bir tamamlanma arayışı içindedir. Aşka da bu yüzden ihtiyaç duyar. Aşkla eksik ve yetersiz olduğu alanların tamamlanmasını arzular. Onu tamamlayacak olana çekilir. Ama şunu unutma ki insan kendi içinde ne kadar tamamsa, kendiyle ne kadar barışıksa aşk ona çok daha yüksek bir tamamlanmışlıkla gelir. Biraz önce yaptığımız çalışmayla ve bundan sonra yapacaklarımızla hep önce kendini kucaklayacaksın. Ne yaşamış olursan ol önce kendine sarılacaksın. İnsan kendini olduğu gibi kabul ettiğinde ve koşulsuzca kucakladığında onu olduğu haliyle kucaklayabilecek insanları hayatına çeker.

ALEV: Şimdi yaşadığım sorunların nedenini daha iyi anlıyorum.

DİLHUN: Daha çok başındayız. Bütün soruların cevap bulacak, merak etme.

ALEV: Bundan çok emin değilim aslında. Kafamda öyle çok soru var ki hayatım boyunca aşağılık kompleksi içinde boğuldum. Belki de bu yüzden yalnız hissediyorum bilmiyorum. Eşim de yola benimle devam etmek istemiyor aslında farkındayım. Bir şey itiraf edeyim mi? Ben de bazen kim neden benimle yola devam etmek istesin ki diye düşünmüyor değilim. Ben olsam Alev'le beraber olmak ister miydim? Galiba istemezdim.

DİLHUN: Çok doğru bir yerdesin şu an. *"Kendinle neden yol arkadaşı olmak istemezdin?"* sorusuna vereceğin cevaplar çok önemli... Bunların hepsi yaşadığın mutsuzluğun sebepleri... Her birinden besleniyorsun aslında. İhtiyacın olan sevginin karşılanmayacağına çocukluğundan beri inandığın için aslında kimsenin bu ihtiyaçlarını karşılamaya yeltenmesine bile izin vermiyorsun farkında dahi olmadan. Eşine bu yüzden ilgi duyduğuna inanıyorsun ama bilinçaltın aslında onun da sana ihtiyacın olanı vermesine engel oluyor.

ALEV: Bunu neden yapayım?

DİLHUN: Çünkü ihtiyacın olan, istek duyduğun hiçbir şey sana verilmedi. Verildiğinde ne hissedeceğini, bunlarla ne yapacağını bilmiyorsun ki! Bilmediğin ve deneyimlemediğin şeyden kaçıyorsun işte. Hepsi bu...

ALEV: Hep böyle ağlayacak mıyım ben? Söylediklerin çok doğru... Kimsenin beni sevmesine, benim için bir şey yapmasına ben izin vermiyorum aslında... Ben bile kendimi sevmekten kaçıyorum. Kendi isteklerimi, ihtiyaçlarımı karşılamak yerine bunların aslında karşılanmayacağı durumlar yaratıyorum. Bu yüzden belki de hayatım boyunca hiç işe yaramadığım duygusunu yaşattım kendime.

DİLHUN: Aynen öyle yaptın. Aslında bir düşün bakalım neler başardım ama kutlamadın, kendini tebrik etmedin, yeteneklerini görmezden gelip kendine yabancılaşmayı tercih ettin? Neler başardığını düşün lütfen Alev.

ALEV: Aslında başardım tabii... Kimsenin yıllardır alamadığı terfii aldım bir yıl içinde. Şirketin konuşulan insanlarından biriyim. Kazandığım başarı benden sonra bile konuşulacak. Yine de kendimi yetersiz hissettim. Bir değeri olmadı kazandığım başarının. Kutlamadım kendimi. Kimsenin beni kutlamasına, takdir etmesine de izin vermedim. Sonra takdir edilmediğimden yakınıp yalnızlıktan şikâyet ettim. Bana yeterince iyi olmadığımı gösteren ve söyleyen insanları çektim hayatıma. Tam da senin dediğin gibi... Sanırım bu yüzden artık ilerleyemiyorum, uzun zamandır başarı ve mutluluk hissini tatmadım.

Her güçlü ve başarılı
kadının arkasında,
kimseye bağlı kalmadan,
tek başına ayakta durmayı
öğrenmek zorunda kalmış
bir kız çocuğu vardır.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

DİLHUN: Bunun adı değersizlik duygusu... Çok insan yaşıyor bu hissi. Kendiyle barışık olmayan, kendine kızgın, kendini olduğu haliyle kabullenip sevmeyen çok insanın temel duygusu değersizlik... Değer duygusunu hep dışarıda arıyorlar. Takdir, onay ve kabul bekliyorlar. Değer duygusu içeridedir. Bunu kimse kimseye veremez.

Şimdi sana bir çalışma yaptırmak istiyorum Alev. İçindeki öz değer duygusuna ulaşacağız.

Gökyüzüne bak ve ağzından 20 kez döngüsel olarak hızlı nefesler alıp ver. Aldığın her nefeste içindeki değerlilik duygusuyla temasa geçtiğini hisset.

İçindeki çocuğun sana şunları söylediğini canlandır:

"Allahım sana geldim sana sığındım, tek vekilim sensin. Bu çalışmayla zihnimde, bedenimde ve ruhumda var olan değersizlik duygusuyla ilgili ne varsa hepsinin ait olduğu yere teslim edilmesine ve temizlenmesine niyet ediyorum. Ve bu çalışmayla kendimi değerli hissetmeyi seçiyorum. Kendimi değerli hissedersem, gerçekten değerli olduğumu kabul edersem neler duyarım, neler görürüm, neler hissederim, neler yaşarım çok merak ediyorum. Allahım ne olur bana bunu göster. Bana değer veren insanları kendime çekersem nasıl bir hayatım olur çok merak ediyorum. Bana kendimi değerli hissettirecek olayları yaşamam için neler mümkün, ne olur onları bana göster."

Bu cümleleri kuruyor olman düşündüğünden çok daha güçlü etkiler yaratacaktır Alev. Çünkü bu sözlerle çözüm odaklı düşünerek bilinçaltının seni değersiz hissettirecek kişileri ve olayları kendine çekmene neden olan tüm imgelerden arınıyorsun. İlahi sistem senin için yeniden dizayn ediliyor, değişim ve mucizeler süreci başlıyor. Ne yaşamış olursan ol bu çalışmalarla DNA ve hücresel hafıza boyutunda şifalanıyorsun.

Kendini değersiz hissetmene neden olan bir deneyim hatırlıyor musun Alev? Orada bastırdığın bir duygu olabilir, hatırlıyorsan bunu lütfen anlat ki birlikte temizleyelim. Hatırlamıyorsan da önemli değil... DNA ve hücresel hafıza boyutunda seni değersiz hissettiren, hatırladığın veya hatırlamadığın bütün olaylara yönelik bir çalışma yaparak zihninin derinliklerine inebilir ve değersizlik duygusundan seni tamamen özgürleştirebiliriz.

İnsan her zaman sevilen, beğenilen, onaylanan kişi olma ihtiyacı hisseder demiştim. Bu arzu gençlik çağlarında daha yüksektir. İnsanın kendini olduğu gibi kabul etme eğiliminde olduğu bir dönemdir. Bu aynı zamanda olmak istediği kendisine de bir an önce varma sabırsızlığıyla dolup taştığı çağ... Çocuklukta veya gençlikte yaşadığın bazı olaylar duygularını bastırmana neden olmuş olabilir. Unutma bastırılmış duygular, şifalanmak için hayatımızı yönetmeye devam eder. Ta ki biz onları kabul edip onaylayarak akıp gitmelerine izin verene dek.

ALEV: Ben de gençlik zamanlarımda herkesten daha yeterli, daha güçlü ve üstün olma arzusu duymuştum. Her zaman, her yerde kendimi göstermeye çalıştım. Hep ön planda olmak istedim. Çok önemsiz sayılabilecek bir fiziksel kusurum karşısında bile aşırı derecede üzüntü duyabiliyordum. Burnumun herkesinkinden daha büyük olduğunu düşünüyordum mesela. Bu yüzden çok utanıyordum, acı çekiyordum, mutsuzdum. Kusurumu saklamak için fazla sosyalleşmiyordum mesela. Yalnızlığı seviyordum. Çoğunlukla yalnızdım. Fakat yalnız kaldığımda huzurlu değildim. Aslında hâlâ öyle... Başkalarından kaçtığımı anlıyorum şimdi. Sosyalleşmek zorunda kaldığımda gerçekten gerildiğimi, bunalıma girdiğimi çok net hatırlıyorum. İstediğim gibi konuşamıyorum, istediğim gibi yiyip içemiyorum,

konuşulanı bile dinleyemiyorum. Oradan bir an önce uzaklaşmak istiyorum. Hep sıkıntılı bir durumla karşılaşacağımı düşünüyordum çünkü ve o sıkıntı gerçekleşmeden kaçıp gitme isteği duyuyordum. İsmim hep unutulurdu mesela. "Adın neydi senin?" Deli olurdum bu soruya. Gerçekten çok sinirlenirdim. Söze girdiğimde kimsenin dikkatini çekmeyi başaramazdım. Güme giderdi hep ve çok kızardım, üzülürdüm. Hele burnumla ya da fiziksel bir özelliğimle ilgili konu açılsa çok gerilirdim. Kimse burnumla ilgili kötü bir söz söylemese de ima ettiklerine inanırdım, alınırdım. Niye hep böyle değersiz, kusurlu ve yetersiz hissettim bilmiyorum. Bu sonrasında bana çok suçluluk da hissettirdi. Kendi mutsuzluğumun ve etrafımdaki insanların mutsuzluğunun tek suçlusuydum ben. Hayatımdaki herkesi mutsuz ettim. Beni tanıdığı için, benimle olduğu için mutluluk duyan yoktur sanırım. Suçluluk kötü bir his, insanı çok öfkelendiriyor aynı zamanda. Öfkeli birine dönüşüyorsun.

DİLHUN: Öfke duygusunu öyle es geçemeyiz Alev. Orada durup dinlenmek ve cesurca yüzleşmek gerekir.

Suçluluk duygusu hisseden,
cezalandırılmayı da arzular.
Bir şekilde kendini cezalandırmayı başarır.
Cezalandırılmaktan ne kadar korksa da bunu
arzular da. Hesaplaşma bitsin ister çünkü...
Adalet yerini bulsun ki hayat devam etsin.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Şimdiki çalışmayla çok değerli açılımlar yaşayacaksın. Önce beynin ön ve arka loplarının daha fazla oksijen alarak beslenmesi ve değersizlik duygusundan arınması için nefes çalışması yapacağız.

İçinden beşe kadar sayarak burnundan yavaşça bir nefes al. Sonra ona kadar sayarak nefesi içinde tut. Yirmiye kadar sayarak, dudaklarını büzmüş şekilde sanki ıslak çalar gibi yavaşça nefesini ağzından dışarı ver. Bu nefesi on kez tekrarlamanı istiyorum senden.

Evet, aynen böyle, harikasın. Bu çalışmayla bilinçaltın yeni kabullere izin verip düşünen beynin harekete geçecek ve sen de değersizlik duyguna neden olan bilincinin oyunlarından özgürleşeceksin. Eski gerçekliğin değiştirilmesine açık hale geldiğini imgele. Tamamen gevşediğini, rahatladığını, kendini serbest bıraktığını hisset.

Şimdi çok önemli bir yolculuğa çıkıyoruz seninle. Ağzından aldığın nefesleri burnundan yavaşça vermeye devam et bu süreçte. Verdiğin her nefesle sükûnetin daha da artıyor, daha da güçleniyor, tependen tırnağına dek huzurla doluyorsun. Başından ayak uçlarına, dışarıdan içeriye, içeriden dışarıya kadar... Durgun bir su sakinliğine sahipsin artık. Huzurun ve dinginliğin uyumu bu... İşte tam böyle... Sen bu seviyede durdukça bilinçaltındaki merkez, temel çekirdekle temas kurmaya başlıyorsun. O çekirdek mantıklıdır, sakindir, zekidir, ne yaptığını bilendir, senin iyileşmeni sağlayacak olandır, hayalindeki insan olmanı isteyendir. Özdür. Bilinçaltı çok şey biliyor ve sen şimdi onunla temastasın. İzin ver, iyileşmen için seni yönlendirsin.

Büyüdüğün eve, hatırladığın en küçük yaşa gitmeni istiyorum senden. İçinde olup bitenlere odaklan sadece. Neler hissediyorsun? Değersizlik duygusunu ilk ne zaman, nerede, nasıl hissettin? Neler oldu o an, kimler var etrafında? Sana nasıl davranıyorlar?

İçindeki çocuğa şu soruyu sormanı istiyorum senden:

"Bilinçaltım şimdi ve tüm zamanlarda, doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda kendimi değersiz ve yetersiz hissettiğim ne varsa hepsinin bu çalışmayla temizlenmesine, bu duygularımın akıp gitmesine niyet ediyorum. Bu yönde şimdi hatırlamam gereken, şifalanmam için boşaltmam gereken hangi duygu ve düşünce varsa bana yardım et ki ben de bu duygudan özgürleşip hak ettiğim hayatı yaşayabileyim."

Harikasın. Şimdi bilincinin zaman ve mekân yolculuğu yapmasına, o değersizlik duygusunun kaynağına doğru yönelmesine izin ver. Hatırladığın, hissettiğin ne varsa anlat hadi.

ALEV: Kaç yaşında olduğumu tam olarak hatırlamıyorum. Aramızda iki buçuk yaş olan kardeşim Osman'ı görüyorum. Ne yaptığını bilemiyorum, sadece varlığını hissediyorum. Ahşap sandalyenin üzerinde annemin dizlerine örttüğü kırmızı şalı, yerdeki kahverengi halının üzerinde babamın siyah terliklerini hatırlıyorum.

DİLHUN: Harikasın, devam et. Olayların ve duyguların içine gir. Gör gördüklerini... Duy duyduklarını. Hisset hissettiklerini.

ALEV: Kardeşim dünyaya geldiğinden beri sanırım hep kendimi kabul ettirmeye çalışıyorum. Orada bir şeyler oluyor ama tam kavrayamıyorum. Korku... Evet korku ve suçluluk hissediyorum. Pencerenin önünde bir yatak var, altına girip kaybolmak istiyorum

DİLHUN: Yatakta kim var Alev? Tanıdık bir eşya görüyor musun? Bunlar ne hissettiriyor sana?

ALEV: Kardeşim Osman yatıyor yatakta. Osman bir buçuk, iki yaşında olmalı. Ben de dört, dört buçuk filan... Osman çok hasta... Annem sürekli onunla ilgileniyor. Ne oldu bilmiyorum

ama annem bir ara Osman'ın yanından ayrılıyor. Biraz sonra çığlık geri dönüyor. Osman'ın yüzünde içinden kan fışkıran iki siyah delik görüyor. Ben yaptım bunu ve çok korkuyorum. Yatağın altına saklanıp kaybolmak istiyorum. Annem kardeşimin gözlerine zarar verdiğimi düşünüp çığlık atıyor, ortalığı birbirine katıyor. Yerdeki tentürdiyot şişesini görünce durumu anlıyor. Herkes Osman'la ilgileniyor diye şişeyi kardeşimin yüzüne dökmüşüm. Eve ambulansın geldiğini, kardeşimin hastaneye götürüldüğünü hatırlıyorum.

DİLHUN: Bunu neden yaptığını soruyorlar mı sana?

ALEV: Evet... Babamın siyah terliğini kafama fırlatıp bunu neden yaptığımı sordu annem.

DİLHUN: Sen ne cevap veriyorsun peki annene?

ALEV: Ağlıyorum. Yine her zamanki gibi ağlıyorum. Canıma değsin, oh olsun diyorum sonra. Hep Osman, hep Osman... Alın size Osman... İnanamıyorum. Bunları nasıl yaptım ben? Cani miyim? Ya kardeşimin gözlerine bir şey olsaydı ya kör olsaydı ne yapardım ben?

DİLHUN: Devam et Alev! Kardeşine karşı ne hissediyorsun anlat. Anlattıkça iyileşeceksin, bastırdığın duygularını ifade etmediğin sürece, bir şekilde ifade etmek zorunda kalacağın yeni deneyimlere sürükleneceksin. Anlat ki özgürleş. Zorlu deneyimlere ihtiyacın kalmasın.

ALEV: Kardeşimin dünyaya geldiğinden beri varlığımı kanıtlamaya çalışıyorum. Beni de görmeleri için mücadele ediyorum. Bir hayalete dönüşmüştüm sanki. Kimse görmüyor, durmuyordu beni. Yüksek notlar alıyorum, başarıyorum ama kimse görmüyor, takdir etmiyor. Osman okula başladı, Osman okumayı söktü, Osman matematik yapıyor. Varsa yoksa o... Onu takdir ediyorlardı hep. Ödüllendiriyorlardı. Aferin oğlum, aferin oğlum... Ablası sen de bir yardım et de işe yara.

Anneme sığınmak istiyorum ama sevgisi hiç tatmin etmiyor beni. Sandalyedeki kırmızı şalı da hep Osman üşümesin diye üzerine örterdi.

Şimdi hatırladım. Annem bir gün mutfakta yemek yaparken şalı alıp camdan aşağı atmıştım. Annem fark etmedi. Akşam babam işten dönünce bizim pencerenin altında, arabayı park ettiği yerde bulup geri getirdi. Annem çok şaşırdı. Şal nasıl inmişti aşağıya? Öfkeyle gözlerime bakarak sordu. "Ben attım" dedim. Çok eski ve kirli olduğu için anneme yakışmadığını söylemiştim. Ona yenisini almak istediğimi anlatmıştım. Yine de çok kızmışlardı. İçimdeki kıskançlık duygusunu kimse bastıramazdı. Bir gün yine yanlışlıkla olmuş gibi şalı kesmiştim. Annemle babam tarafından çok sevildiğim hissine ulaşamadım hiç. Onların yakınlığını hiçbir zaman yeterli bulmadım. Osman'ın neye ihtiyacı olsa mutlaka para bulunurdu. Gerekirse borç bile alınırdı. Benim ihtiyacım olan hiçbir şey için paramız olmazdı.

DİLHUN: Taşlar nasıl da yerine oturuyor görüyor musun? Her şey birbirine nasıl bağlanıyor göreceksin, her şey yoluna girmeye başlayacak. Parayla nasıl bir ilişkin olduğunu anlat lütfen.

ALEV: Parayı çok seviyordum küçükken. İstediğim her şeye onun sayesinde ulaşabildiğimi keşfetmiştim bir kere. İnsana kendini çok güçlü ve değerli hissettiriyor. Acayip bir konfor sağlıyor. Dünyanın en güzel şeyi para harcamaktı benim için. Elime ne kadar geçerse geçsin soluğu bakkalda, markette, kırtasiyede, oyuncakçıda alıyordum. Katiyen cebimde bir gece bile durmasına izin vermezdim. Hemen harcardım. Çikolatalar, şekerler, kalem, silgi, oyuncak, yüzük, küpe, oje... Param neye yeterse hepsini dışarıda bırakır eve öyle dönerdim. Canımı sıkan tek şey istediğim miktarda paraya ulaşmanın çok ama çok zor olmasıydı. Babam çok az para veriyordu, annemse o işlere hiç karışmıyordu. Babamın verdiği parayla ancak iki goret alabiliyordum. Bayramlarda, karne ödüllerinde yaşadığım

o büyük zevki her zaman yaşayamamak çok üzerdi beni. Hep çok param olsun isterdim, dilediğim kadar harcayabilmek isterdim ama olmazdı. Ben de çalmaya başladım. Babam en çok anneme para verirdi mesela. Ben de paranın nerede saklandığını takip eder, her boşlukta gidip oradan bir miktar çalardım. Paranın hepsini alıp annemin dikkatini çekecek kadar aptal da değildim. Hissettirmeden çalmaya devam ettim bir süre. Fırsat buldukça babamın cüzdanına da dalardım fare gibi... Desteleri inceltmeyecek derecede, bir iki banknot çekerdim aradan. Alışveriş yaptığım yerleri de kazıklardım. Üç gofret alıp iki gofret parası öderdim mesela. Yakalandığımda da "Aa! Yanlış saymışım amca!" derdim. Satıcılar çocukluğuma, saflığıma, güzelliğime verirlerdi kusurumu, gülümserlerdi. Yakalanıncaya kadar devam ederdim kazıklamaya. Sonunda bir gün sahip olmayı çok arzuladığım şey yaktı başımı. Orijinal bir Barbie bebeğim olsun istiyordum. Fiyatları hayli yüksekti. Hem bebek istiyordum hem de ona birkaç takım elbise... Kendime elbise alsam bu kadar tutmazdı emin ol... Dayanamayıp daha fazla miktarda para aldım babamın cüzdanından. Ertesi akşam eve döndüğünde parayı annemin almadığından emindi tabii... Konuşmuşlar kendi aralarında. Hayatımda ilk defa babam yanağıma bir tane tokat patlattı, hem de kardeşimin gözleri önünde... Annem ağzını bile açmadı. Hepsinden nefret ettiğimi hissettim o an. Paradan da öyle... Bende olması gereken para hep başkalarının elindeydi. Harcamayı bilmeyen aptal ve zevksiz insanların elindeydi para... Başkasına bir milyon versen bir hafta da süre tanısan emin ol harcayamaz biliyor musun? Ne alacağını, nasıl alacağını hesaplayamaz bir haftada. Ama ben ver o bir milyonu, akşama kalmaz tertemiz ederim, bir lira kalmaz geriye... Öyle severim, öyle de iyi bilirim harcamayı ama maalesef para harcamasını bilmeyen zevksiz insanların elinde hep. Bankalarda yatıp uyur öyle...

DİLHUN: Parayla ilgili öfke dolusun Alev. Haksızlık, yoksunluk ve değersizlik duygusu biriktirmişsin orada. En çok senin hakkın olduğu halde ne yazık ki her zaman hak etmeyen ellerde bulunacağı temel inancına kaptırmışsın kendini. Üstelik babandan ve gözü önünde tokat yediğin kardeşinden dolayı para sende nefretle ve aşağılanmayla kodlu... Parayı çok sevdiğini sanıyorsun ama nefret ediyorsun aslında. İhtiyacın olsa da olmasa da har vurup harman savurarak deli gibi harcamayı tercih ediyorsun içsel olarak. Paradan nefret ettiğin için elinde tutmuyorsun, hoyratça harcıyorsun. Parayı derhal harcamak, hemen sağa sola savurmak parayı hak etmek değildir. Asıl sen bilmiyorsun para harcamayı, parayla yaşamayı... Unutma ki para hak ettiğin kadar gelir sana. Paraya karşı bu kadar öfkeliyken bolluk ve bereket içinde bir yaşam sürmen zaten mümkün değil...

Farkında mısın hayatın boyunca ihtiyaç duyduğun para ve aşk, aslında bir zamanlar ailenden alamadığın ve hep özlemini çektiğin koşulsuz sevginin tam da kendisi... Onların sana layık görmediği koşulsuz sevgiyi bugün sen de kendine layık görmüyorsun. Bu yüzden ekonomik açıdan sıkıntı çekiyorsun, duygusal açıdan boşluk içindesin. İnsan layık olduğu kadar parayı alabilir hayatına, layık olduğu kadar sevgiyi alır hayatına. Kendini iyi olana layık bulmalısın. Öfkeyle ve korkuyla değil, sevgiyle ve güvenle yaklaşmalısın aşka da paraya da... Layık olduğun aşkın ve paranın ne olduğuna, hangi kriterlerde olması gerektiğine odaklanma sakın şimdi. Bu herkesin yaptığı en büyük hata. Çözümü hep dışarıda aramaktır bu. Kendi hislerine ve deneyimlerine odaklan. Layık olduğun paraya sahip olsaydın ne hisseder, nasıl yaşar, nasıl davranır, ne tepkiler verir, insanlarla nasıl konuşur, hangi duyguları yaşardın bunlara odaklan ve olmuş gibi yaşa bakalım neler olacak?

Çocukluğunda deneyimlemediğin duygular bunlar evet. Her birinin izini bulacaksın geçmişte. Babandan ve kardeşinden

dolayı paraya yüklediğin nefretle yüzleş, sonra layık olduğun bereketin duygusunu yaşa. Yaşayamıyorsan hâlâ kendini paraya layık bulmuyorsundur, bu durumda suçlayacak başka kimse kalmaz. Bu kendinle gerçekleştireceğin bir hesap. Kimseyle değil.

Korkma! Bilinç seviyesinde hatırlanan şeyler tehlikeli değildir. Bilinç seviyesinde olduğundan bilinçaltının oyunlarına dönüşmekten uzaktır. Hatırlamadıklarımız bilinçaltındadır. Bilince gelen olaylar hayatımız üzerindeki gücünü ve etkisini kaybederler. Bizi sinsice yönetemezler artık. Burada yaşadıkların değil, yaşadıklarına yüklediğin anlamlar önemli.

ALEV: Şimdi her şeyi daha iyi hatırlıyorum. Annemle babamın sürekli Osman'la ilgilenmelerine karşılık onların sevgisini geri kazanmaya çalışıyordum. Ailemin sadece benimle ilgilendiği ve sadece beni sevdiği zamana geri dönmek istiyordum sadece, hepsi bu. Ama onlar giderek benden uzaklaştı. Onlardan nefret etmeye başladım. Şimdi hatırlıyorum da o yaşlarda rüyamda hep dişi bir kaplan görüyordum ve onu öldürüyordum. Sonra da yavrusunu elinden alıyordum. Yavru kaplan peşim sıra yürüyor, ne istesem yapıyordu.

Ergenlik çağlarımda nefret ettiğim evimden kaçmak isterdim hep. Bunu yapmaya cesaret bulamazdım ama. Kendimi yemeye ve alışverişe verdim sonra. Ergenliğimin en büyük sorunu kilolarım ve paraya aşırı düşkünlüğüm oldu.

DİLHUN: Dolmayan boşluklar, aşırılıklarla dolmaya başlamış sonrasında. Kimseye bağlanamadın çünkü bağının olduğu insanların, tıpkı kardeşin Osman'da olduğu gibi sende kıskançlık, değersizlik ve yoksunluk hissi yaratacağına inandın bilinçsizce. En yakın kan bağının olduğu insana karşı onu yok etmeyi arzulayacak kadar öfke biriktirdiğin için kendini suçladın. Günahkâr ve kötü olduğunu düşündün. Huzur bulamadın. En

yakınlarının bile seni sevmeyi beceremediği inancından hareket edip kimsenin seni sevemeyeceğine, kabul edemeyeceğine, ihtiyaçlarınla hiçbir şekilde ilgilenmeyeceğine, seninle olmak istemeyeceğine kendini ikna ettin. Olaylar bu şekilde gelişmese bile sen sevilmemenin bir yolunu hep buldun. Kendine karşı yalancı çıkmadın. Değersizlik ve suçluluk duygusu öfkeyle birlikte dışarı da aktı. Bu yüzden sana hep bu hisleri deneyimlemene yol açacak insanları hayatına çektin.

Çocukken rüyanda gördüğün dişi kaplan annendi. Senden daha çok sevildiğine inandığın kardeşinse yavru kaplan... Onun peşin sıra yürümesi ve istediğin her şeyi yapması, bilinçaltında onu kendi uyduna dönüştürmendi aslında. Onu önemsizleştirdin. Böylece hem anneni hem kardeşini cezalandırabiliyordun çünkü bilinçaltında. Onu beğenilmeyen bir zavallı, güçsüz ve âciz bir yaratık olarak imgeledin.

Hadi Alev, artık bu çalışmayı sonlandıralım. Şimdi lütfen gökyüzüne bak ve 10 kez bir gülü koklar gibi burnundan aldığın nefesi ağzından bir mumu üfler gibi yavaşça ver. Aldığın her nefesle yaratana biraz daha yaklaşıp güçlendiğini ve verdiğin her nefesle içindeki değersizlik duygusunu serbest bıraktığını hisset.

Şimdi yine hatırladığın en küçük yaşına gitmeni isteyeceğim senden. Önemli bir işimiz daha var. Hatırladığın en küçük yaşını gökyüzünde bulutların arasında imgele ve ona şöyle söyle:

"Sevgili tatlı küçük kız...

Seni yalnız bıraktığım, terk ettiğim ve bunca yıl sana kötü davrandığım için özür dilerim. Ne kadar üzgün olduğumu anlatmaya sözlerim yetmez. Sen gerçekten çok tatlı ve masumsun. Hayatımda başıma gelen ya da kontrol edemediğim her olayın hırsını senden aldım. Seninle ilgisi olmayan şeylerin acısını çektin, etrafındaki insanların mücadelelerini ve ıstıraplarını üstlendin.

Oysa hiçbir çocuk buna mecbur bırakılmamalı. Annemin ve babamın uyumsuzluğundan, yaptığım tüm hatalardan seni sorumlu tuttum. Bana ne yapmam gerektiğini söylemeye çalıştığında seni dinlemedim. Seni bir dolaba kapattım ve görmezden geldim. Bunun için lütfen beni affet. Çünkü sen benim en değerli dostum ve sevgim oldun. Bense seni hiç duymadım ve karşılık vermedim. Lütfen beni bağışla. Bundan sonra her zaman yanında olacağıma ve ihtiyaçlarını can kulağıyla dinleyeceğime, isteklerini yerine getireceğime söz veriyorum.

Seni seviyorum ve şu andan itibaren seninle yepyeni bir sayfa açıyorum. Seninle yeni bir hayata başlayacağım için çok heyecanlıyım. Şimdi birlikte bu çalışmadan sonra güçlü bir şekilde ilerleyecek cesarete sahip olacağız."

ALEV: Sahiden iyi geldi desem.

DİLHUN: İnanırım tabii ki... Daha bitmedi ama... Düşün bakalım. İçindeki çocuk özgürce uçabilseydi kendini nasıl hissederdin? O kadar hafifsin ki aslında bir uçma gücün var. Zihnini serbest bırak Alev. Uçabildiğini imgele.

Gökyüzünde özgürce, canlılıkla ve huzur içinde süzülmeye bırak kendini. Süzül. Aşağıya baktığında seni bağlayan, esir tutan zincirleri daha net göreceksin. Hepsinin ne olduğuna bak lütfen. Seni sınırlayan inançlarını, düşüncelerini, eski alışkanlıklarını, prangalarını gözden geçir. Seni yere mahkûm eden zincirlerin ne kadar ağır olduğunu hisset. Uçmana engel olan ağırlığın farkında mısın şimdi? Seni engelleyen bu eski bağlar konuşabilselerdi neler söyleyeceklerdi?

"Uçamazsın" diyeceklerdi değil mi? Seni esir eden bu kalın zincirlere, eski alışkanlıklara ve inançlara yıllarca sımsıkı tutundun. Kendini sen mahkûm ettin bu zincirlere.

Özgür ve başarılı bir hayat istiyorsan, zincirlerine tutunmaktan vazgeçeceksin. Bunu kendine borçlusun. İyiliğinden, sağlığından ve mutluluğundan sen sorumlusun. Başarılarından da başarısızlığından da sen sorumlusun.

"Hareket etmezsen zincirlerini fark edemezsin."

– Lev Tolstoy

Kendine bir söz ver ve seni sınırlayan inançlarından kurtul. Eski alışkanlıklarını serbest bırak. Kır zincirlerini. Seni incitenleri serbest bırak. Vedalaş hepsiyle. İzin ver gitsin acılar. Başkalarının acılarını, streslerini serbest bırak. Geçmişi serbest bırak. Hesaplaşma bitti. İzin ver herkes özgür kalsın.

Derin nefesler almaya devam et. Yüklerinden birer birer kurtulup hafifledikçe daha da yükseğe uçabildiğini göreceksin. Bu senin yücelen, yükselen değerlilik hissindir. Vazgeçtiklerinle yukarıya çıkacak, daha da değer kazanacaksın. Arkanda bıraktıkların, vedalaştıklarınla hafifleyecek, hafifledikçe yükseleceksin. Özgürce süzüleceksin.

Değersizlik hissinden vazgeç, seni kötü hissettiren her duyguyla vedalaş, öfkenden vazgeç, kırgınlıklarından vazgeç, suçluluktan, yoksunluktan, korkudan, yalnızlıktan, sevgisizlikten vazgeç... Vazgeçtiklerin seni sen yapacak... Gerçek özgürlük budur işte...

Onursuz bir kalabalık içinde
kendine saygını yitirmek yerine,
onurlu bir yalnızlıkla öz
değerini korumaya devam etmeyi
tercih etmek, çok daha
akıllıca bir seçim olacaktır.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Karşında upuzun bir merdiven var görüyor musun? Merdiveni tırmanırken sana yukarıdan bir el uzanıyor ve yardım etmek istediğini söylüyor. Önce korkuyorsun, güvenmiyorsun ona, anlam veremiyorsun ama sonra sesini duyuyorsun. "Korkma..." diyor. "Sana uzanan bu eli tut ve onunla yola devam et."

Bu ses öyle güçlü, huzurlu, temiz ve kendinden emin ki onu dinliyorsun. Zincirlerini kırıyorsun ve merdivenin basamaklarını tırmanmaya başlıyorsun. Kuyruksokumunda bir delik açıldığını hissediyorsun. Değersizlik, suçluluk ve yetersizlik duyguların bu bölgeden zihnini, bedenini ve ruhunu terk ediyor. Her basamakta bir değerlilik mührü var. Her basamakta onaylanıyorsun. Her basamakta daha da değerlisin.

Merdivenin en üst basamağına ulaştığında bulutları aşıyor başın. Birden her şeyi idrak ediyorsun. Son kattaki mühre ayak bastığın frekansın iyice yükseliyor ve değerlilik bilincine tam olarak mühürleniyorsun. Kurban bilincini tamamen sıfırlıyorsun. Önüne kocaman mavi ve altın renkli ışıkların yanıp söndüğü bir bulut çıkıyor, seni içine alıp hayalini kurduğun hayata götürüyor. Allah'tan aldığın güçle düşündüğün şeylerin hızla gerçekleştiği yerdesin.

Ne yaşamış olursan ol. Artık hiçbir şeyin seni aşağı çekmesine izin vermemelisin. Ulaştığın bu titreşim frekansını korumalısın. Yapman gereken tek şey ona odaklanmak. Unutma odaklı bilincin, realiteyi yaratır. Eğer doğru soruyu sorabilirsen büyük bir bilgi de isteyebilirsin ve o bilgide yaşamayı hak edersin.

ALEV: Bu gerçekten muhteşem bir dünya. Kendimi bir mucize sarmalının içerisinde hissediyorum. Ama aklıma takılan bir şeyi sormadan edemeyeceğim.

DİLHUN: Sorabilirsin.

ALEV: Merdivenin başında bana elini uzatan kimdi? Onu görmeyi, tanışmayı isterdim aslında.

DİLHUN: Harika! İşte senden beklediğim soru... İnsanın gerektiği gibi gelişebilmesi için, yaşam süreçlerinin her birinde yeterince beklemesi ve zamanı geldiğinde bu süreçteki her şeyden isteyerek vazgeçmesi, yeni bir yaşayış şeklini arzulaması gerekir. Anne sütünden kesilme sürecine giren bir çocuk önceki hayatının özlemini duymamalıdır. Annesinin memesinden isteyerek vazgeçmelidir. Pasif yaşayışı bırakmalıdır. Yeni bir beslenme tarzını istemelidir. Yeni yaşayışın da çocuğun isteyebileceği bir yaşayış olması gerekmektedir. Vaktinden önce annesinin memesinden kesilen, uygunsuz yiyecekle beslenen, yürüme sürecine gelmeden yürümeye zorlanan çocuk yeni hayattan, yeni yaşayıştan korkar. Geriye dönme arzusu duyar. Yoksunluk duygusuna kapılır. Ömrü boyunca hiçbir şeyden memnun kalmaz. Her şeyden yakınır. Hep haksızlığa uğradığını sanır. İnsanların ilgisizliklerinden dert yanar. Kendinde hep bir eksiklik, boşluk bulur. Hep bir şeyler arar. Aradığını bulamaz. Bulduklarını beğenmez. Başkalarından uzak durur. Kimseye kolay güvenmez. Ama vakti gelince geçilen her süreçte yeni yaşayış, yeni mutluluklar ve tatminler yaşatır. İşte şimdi Logos'la tanışmanın vakti. Seni onunla tanıştıracağım ve bundan sonraki yeni süreçte beraber yola devam edeceksiniz.

ALEV: Ne demek bundan sonraki süreçte beraber yol alacaksınız? Sen gidiyor musun yani? Tanımadığım biriyle mi bırakacaksın beni? Aptalım işte ben. Bir daha kimseye güvenmeyeceğim diye söz veriyorum kendime ama sonuç hep hüsran. Sana da güvenmemeliydim. Ne güzel geberip gidecektim ben. Ama sen arafta bıraktın beni.

DİLHUN: Tam da bu yüzden Logos'la tanışma zamanı... Sen bir aydınlanma ve bir bilinç sıçrayışı yaşayabilirsin ama beynini otomatik olarak anda kalmaya programlayamazsan işler istediğin gibi gitmediğinde hemen geçmişin pişmanlık, suçluluk ve utanç duygularına kapılırsın. Geleceğin belirsizliği

içinde kaybolursun. Biraz önce yaptığın gibi "an"dan kaçarsın. Logos bu noktada devreye girecek ve bilinç seviyenin giderek artmasını sağlayıp geçmiş veya geleceğin düşük titreşimli duyguları arasında kaybolmana engel olacak, sana yol gösterecek.

ALEV: Kim bu Logos? Söylediklerinden hiçbir şey anlamıyorum.

DİLHUN: Şimdi bu söyleyeceklerimi üç defa tekrar et olur mu? "Allahım burada olduğum için ve biraz sonra başlayacak olan enerji aktivasyonu için değer verdiğim, saygı duyduğum bu yaşam için minnettarım. Allahım ben berraklığa kavuşmayı ve yeni serüveni arzu ediyorum. Allahım şu andan itibaren hayatımın tüm illüzyonlarından kurtulup yeni serüvenimin başlamasına izin veriyorum. Işıkta görüşmek üzere öyle olsun."

ALEV: Tamam. Tekrar ettim. Artık gerçekten mutlu olmak istiyorum. Geleceğe korkuyla bakmaktan yoruldum. Korkularımla oyalanmak istemiyorum. Hayattan zevk almak istiyorum. Dilhun, lütfen şimdi bırakma beni.

DİLHUN: Şimdi burnundan derin bir nefes al ve aldığın nefesle geçmişten gelen ve artık sana hitap etmeyen tüm düşük titreşimli duyguları, deneyimleri ve düşünceleri erittiğini hisset. Eski enerjilerin çözülüp dağılmasına izin ver. Nefesi verirken bırak kaynağına geri dönsün ve arınsın.

Seni Logos'la tanıştıracağım hazır ol. Artık her zorlukta iyilik tohumları arayacaksın. Geçmek zorunda kaldığın tüm karanlık vadilerde sana ışık tutacak, yol gösterecek çok kıymetli bir pusulaya sahip olacaksın. Bazen yıldızlar bir dağın zirvesinden bile ayırt edilemezken derin bir kuyunun dibinde kolaylıkla görülebilir olurlar. Zorluklar insana onunla karşılaşmadan asla öğrenemeyeceği şeyler öğretirler. Hepsinin içinde mutlaka bir iyilik tohumu vardır. O tohumu bulmaya ve başına ne gelirse gelsin her zaman hep kazanmaya hazır mısın?

ALEV: Çok heyecanlandım. Aklıma Benjamin Franklin'in bir sözü geldi. *"Bir çivi uğruna nal kaybedilir, bir nal uğruna bir at kaybedilir, bir at uğruna bir binici kaybedilir ve bir binici uğruna bir savaş kaybedilir."* Ben yenilmek için doğmadım. Kazanmaya ve Logos'la tanışmaya hazırım, devam edelim.

DİLHUN: Başına ne gelmiş olursa olsun, ne kadar acı çekmiş olursan ol sen kazanmayı seçtin Alev. Gözlerini kapat rahat ve yaşam akışının seni gitmek istediğin yere götürmesine izin ver. Direnç, yaşamının her alanında seni ilerlemekten alıkoyar. Şimdi şu anda burada bulunan enerji sayesinde her türlü korkundan ve kaygından tümüyle arındığını hisset. Korku ve kaygı artık senin için bir engel oluşturmuyor. Kendini cezalandırma. Utanç ve suçluluk duygularından özgürleş. Olmasından çok korktuğun her şeyi serbest bırak. Burası senin güvenli alanın. Burada eleştiri, yargı, kıskançlık, rekabet, ego, kaygı, öfke, intikam duygusu yok. Şimdi sıkıca elimi tut, avuç içlerimden sana doğru akan yeşil renkli şifa enerjisini hisset. Adım adım bilinç dağının zirvesine çıkıyorsun.

ALEV: Kim var orda? Kim bu, neler oluyor Dilhun?

DİLHUN: Şışşşt. İzin ver gelsin. Kabul et. Bu buluşma için hazırsın. Dualarını almaya hazırsın. Zamanı geldi. Sıra sende. Bu vardiyada sana rehberlik edecek daha yüksek bir güce bağlanmanın zamanı. Hayattan istediklerine ulaşmaman için hiçbir neden yok. Sen kurban değilsin. Sistem senin için dizayn ediliyor. Ortaya çıkana kadar odaklan.

ALEV: Birisi bir şeyler fısıldıyor sanki çok derinlerden. Ne dediğini duymak istiyorum ama korkuyorum da. Lütfen beni yalnız bırakma, elimi tut Dilhun.

DİLHUN: İşte şimdi yeni enerjiye hoş geldin. Kişisel gücünün farkına var. Tüm işaretleri al ve her şeyin lehine olduğunu bil. Şu anda meydan okuyorsun. Giderek büyüyorsun ve artık

daha fazlasını hak ettiğini biliyorsun. Eski arkadaşlardan, ilişkilerden ve ruhunu tatmin etmeyen her şeyden arınıp yeni başlangıçlar yapıyorsun. Değişimden kaçma. Büyümekten korkma. Akışa karşı koyma. Gelmesi gereken gelir, gitmesi gereken gider. Gelişim döngüsü böyledir. Kalıcı olan hiçbir şey yoktur.

LOGOS: Nerede direnç gösterdiysen hep oradan yara alıp kırıldın. Hem zaman kaybettin hem güven... Tanıdık olan güvenli gelir ama ruhunu bilinmezliğe açtığında gerçekleşir mucizeler. Seni netlikle ve rehberlikle karşılıyorum. Merhaba Alev. Şu an kendine ekstra sevgi ve sabır ver. Kendi değerini ve neyi hak ettiğinin farkına var. Bu tanışma sana çok fazla potansiyel, umut ve olasılık getirecek. Bu senin yeniden doğuşun. Sen bu gezegen için bir hediyesin. Varlığın her şeyde etki yaratıyor. Kendini sev, kendini affet. Her şey şu andan itibaren gerçekdışı gibi görünecek ama bu yolculuğumuzun başlangıcı. Ben Logos.

ALEV: Merhaba Logos. Seni duydum ama kim olduğunu bilmiyorum hâlâ. Kimsin?

LOGOS: Benimle tanışmadan önce bir süreçten geçmeliydin. Her şeyin bir vakti var. Bu senin seçimin. Bu seçimi yapmak için sınırsız olasılıkların arasından geçip buraya geldin. Bu kararı verdiğine çok memnun olacaksın.

ALEV: Ben böyle bir karar vermedim. Seninle tanışmak, bunları yaşamak benim seçimim değil. Sanırım bir yanlış anlaşılma var.

LOGOS: Sen farkında olsan da olmasan da hayat seçimlerden ibaret. Gölge yanını kucaklayıp bilinçaltı oyunlardan özgürleştiğin oranda bilinçli yaparsın seçimlerini. İşte bu yüzden buradayım. Logos düşünmek demektir. Akıl, oran ve ölçü demektir. Aynı zamanda evreni düzenli bir bütün olarak kuran, hareket ettiren akılcı bir ilkedir. Buna göre Logos hem oluşumların altında yatan ve onları biçimlendiren düzen ilkesi hem de

evrenin bir düzen olarak kavranmasında belirleyici olan bilgi ilkesidir. Logos özellikle rastlantı ve gelişigüzelin karşıtıdır. Her insan kolektif bilinçten kendisine aktarılan logosla yani akılcı yönüyle birlikte doğar. Bu akılcı yönüyle iletişime geçerek en iyi hangi işi yaparak, yol arkadaşı olarak kimi seçerek daha mutlu olacağından, yaşam amacının şifrelerine kadar ulaşabilir. Kendi aklından başkasına güvenmemeyi öğrenmelisin. Yani benimle sürekli iletişim halinde olmalısın. Başın sıkıştığında, kararsız kaldığında beni çağırmalısın. Ben her zaman buradayım ve seninleyim. Sadece ihtiyacın olduğu anda bana Logos diye seslenmen ve sorularını sorman yeterli. Cevaplar sana her zaman olması gereken zamanda en iyi şekilde ulaşacaktır. Her şey senin için en iyi şekilde oluyor. Hikâyenin ortasındasın. Geçmişteki deneyimlerine dönüp bakabilirsin, bazı şeyler yolunda gitmediği için şükredebilirsin. Aksi olsaydı şu an bulunduğun yerde olmayacaktın. Minnettar ol. Sen bir mucizesin, hayat bir mucize. Etrafındaki her şey mucizevi...

ALEV: Minnettar mı? Ailemden nefret ediyorum ben. Her şey hep onların yüzünden oldu. Hiçbir şey yapmak istemiyorum, hayattan zevk almıyorum. Dilhun'la biraz toparladığımı hissettim ama yine kayboldum işte.

LOGOS: Kurtulmayı seçtiysen kaybolmazsın merak etme. Yeter ki karar değiştirmiş olma. Mesele kendini Dilhun'la toparlaman olmamalı. Bir karar vermekle ilgili olmalı. Kurtulmaya karar verdiysen bunun bir yolunu da bulursun. Dilhun gittikten sonra dağılmazsın ama yeni bir karar verip kurtulmaktan vazgeçebilirsin. Sana sorumluluktan söz etmişti hatırlarsan. Hani sorumluluklarını üstlenmiştin? Demek kendine karşı bile dürüst değilsin. Ne olmasını bekliyorsun?

ALEV: Haklısın galiba. Başkalarını suçlamaya alışmış olmalıyım. Hissettiğim hiçbir şeyden kendimi sorumlu tutmu-

yorum. Dilhun var diye iyi hissettim, o yok diye dağıldığımı hissettim. Böyle olmamalı tabii... Kendimle ilgili her şey benim sorumluluğum...

LOGOS: Aynen öyle... Düşünce şeklini, olaylara bakış açını değiştirmeye başladığında her şey değişir. Ve bu sadece seninle ilgilidir. Kimseyle değil... Senin en yüksek iyiliğine hizmet etmeyen her şeyi, tüm düşünceleri serbest bırak, uzaklaş onlardan. Arzu ettiğin hayatı yaşaman lazım geleni yapmaya başlayalım artık. Mucizeler gerçektir. Her şey senin için aniden olumlu yönde değişebilir. Hayattaki en iyi deneyimler her zaman beklenmedik şekilde gerçekleşir. Kendine bakış açını da değiştirmen gerekiyor bu yolda. Sen kendine karşı hiç de hoşgörülü değilsin. Başkalarına karşı nazik ve şefkatlisin ama iş kendine gelince çok acımasızsın. İşler istediğin gibi gitmediğinde kendine cezalar kesiyor hatta kendini her türlü konfordan men ediyorsun. Her şey hep istediğin gibi gitmez ama...

Korkularından daha güçlü
olduğunu anlayana kadar,
korkuların efendin olurlar.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

ALEV: Haklısın. Bunu hep yapıyorum kendime. Sonra hissizleştiğimden, duygularımın donduğundan söz ediyorum. Yalnızlığımdan şikâyet ediyorum. Kendime karşı da sevgi dolu, anlayışlı ve nazik olmak istiyorum aslında. Bunu başaracağım bir şekilde.

LOGOS: Başarabilirsin tabii ki. Karar verdiğinde her şeyi başarabilirsin. Zihinsel özgürlüğünü seçtin sen artık. Potansiyellerinden yararlanmayı ve yeni bir yol açmayı seçtin. Önünde sayısız olasılıklar var şimdi. Deneyimlediğin veya deneyimleyeceğin her şey büyük bir amaca hizmet eder. Sürece ve gelişime güven. Şimdiye kadar yaşadıklarından ve edindiklerinden çok daha fazlasına layık olduğunun işaretlerini aldın ve burada olman gerektiği için burada olup yeni bir karar verdin. Hayatını nasıl yaşamak istediğini seçiyorsun. Artık korkamayacaksın. Korku seni uzun süre değersizlik ve yalnızlık içinde mahsur bıraktı. Sana sınırsız bir potansiyele sahip olduğunu hatırlatan ve seni buraya getiren benim Alev. Benimle temasta kaldığın sürece her şeyi yapabileceğini göreceksin. Ben akılcı yönünüm. Belirsizlikten de bilinmeyenden de korkma.

ALEV: Doğrusu korkuyorum. Belki de daha fazla devam etmek istemiyorumdur. Benim içi her şey çok hızlı gelişti. Belirsizlik hayatım boyunca en fazla korktuğum şey oldu benim. Sen başlı başına bir belirsizliksin zaten. Belki de burada kesmeliyim. Benim için fazla maceracı bir deneyim oldu zaten yeterince.

LOGOS: Devam et Alev. Belirsizlikle yüzleş. Belirsizlikten niye korktuğunu bul. Ruhun sana rehberlik edecek. Burası büyük olasılıkların dünyası. Kendini yenileyebilirsin. Zihnini yenileyebilirsin.

ALEV: Bilinmezlikten korkuyorum çünkü kontrolü kaybedebilirim. Kötü bile olsa bildiğim ve güvendiğim yerde durmayı tercih ediyorum. Bilinmezlikle gelen iyilikle güzellikle bile ne

yapacağımı bilmiyorum. Ürkütücü geliyor bu bana. Çekilmez bile olsa, acı ve zor bile olsa alıştığım, bildiğim bir acı diyorum.

"Belirsizlik, en kötü ihtimalden daha acı vericiydi."

– Dostoyevski

LOGOS: Bu yüzden hayatın bir kısırdöngü işte... Bildiğin acının içinde dönüp duruyorsun. Bilmediğin bir mutluluktan bile ürküyorsun. Sonra kendinden de ilişkilerinden de nefret ediyorsun. Bu da tanıdık bildik bir nefret. Bu nefretle baş etmeye çalışıyorsun. Döngüyü kırmazsan hep böyle devam edecek. Oysa bir kez bilinmezliğe açtığında kendini deneyimler de değişecek.

ALEV: Her bilinmezliğin mucizeler getireceğinin garantisi yok ki.

LOGOS: Tanıdık acıların ne garantisi var peki? Daha az acıtmayı mı vaat ediyorlar? Dünya sahnesinden gelip geçen insanlara bak. Hepsinin bir hikâyesi var. Kimler vazgeçilmez, kimler unutulmaz oldular biliyor musun? Kaybetmekten korkmayanlar... Bilinmezliğe kapılarını açabilenler... Kendilerine güvenip garanti peşinde koşmayanlar.

ALEV: Ben hiçbir zaman hiç kimse için vazgeçilmez olmadım Logos. Annem babam bile yeterince sevmedi beni. Tercih edilen olmadım hiç. O mu ben mi dediklerinde yerimi alan bir "o" vardı hep. "Nehir denize girmeden evvel korkudan titrer" derler ya ben hayatım boyunca hep titredim korkudan. Dışlanmaktan, yalnız kalmaktan korkup kendimi dışladım, kendimi yalnız bıraktım. Ama samimi olmamı istersen ben de birileri için vazgeçilmez olmak isterdim gerçekten. Birileri için unutulmaz olmak isterdim. Çok sevilmek isterdim. Terk edilmemek, aldatılmamak, kaygılanmamak, kendine güvenmek, değerli

hissetmek, kadınlığı yaşamak, cesur olmak, tutkulu ve vazgeçil mez olmak... Ne güzel geliyor kulağa... Film gibi...

LOGOS: Korku ve cesaret birlikte yürür. Korkunun olmadığı bir hayat mümkün değil. Korku, seni yaşamda tutan önemli duygulardan biri. Ancak korkuyu beslediğin gibi cesaretini de beslemen gerekiyor. Cesur olman gereken anlar da var, korkunun seni koruması gereken anlar da var. Duygularını tanımadığında ve nasıl kontrol edeceğini bilmediğinde üzerindeki etkilerini artırırsın. Hepsi sende tehdit ve baskı oluşturur. Duyguların senin adına karar vermeye başlar. Beni devre dışı bırakırsın. Yükselip alçalan, bir var olan bir yok olan değişik duygularla kararlar alırsın, sonra sürekli kararlar değiştirir, kontrolü kaybedersin. Hayatın boyunca hep bunu yaptın. Kızgınlıkla, öfkeyle, kırgınlıkla, değersizlik hissiyle, bazen neşeyle, coşkuyla, bazen dolduruşa gelip hırsla, hatta bazen ne yaptığını bile bilmeden birtakım kararlar alıp uyguladın. Ve hep çok pişman oldun. Artık yeni bir sürece giriyorsun. Burada duygusal kararlar yok. Ani iniş çıkışlar yok. Logos var. Cesaret ve korku ne kadar faydalı ve önemli duygular olsalar da ikisi de kontrolden çıktığında çok tehlikelidir. Şu andan itibaren yapman gereken tek şey, içindeki fazlalıkları bırakmak o kadar. Fazla korku felç eder. Hareket edemez hale gelirsin. Güvenli bulduğun daracık bir alana sıkıp hapsolursun. Yaşayan bir ölüden farkın kalmaz. Fazla cesaret de geri dönüşü olmayan hatalara neden olur. Her zaman hayati riskler taşır. Mühim olan dengedir daima. Dengede iddialı olmalısın ki ben tam da bunun için varım. Ben aklını başında tutacağım her zaman. Aradığın cevaplar da bende merak etme.

"Korkunun kaynağı gelecekte yatar.
Kim gelecekten kurtulmuşsa korkacak hiçbir şeyi yoktur."

– Milan Kundera

ALEV: O halde aşırılığa düşmeden, aklım başımda ve den gedeyken vazgeçilmez bir insan olabilir miyim yani? Dişiliği mi yüksek seviyede yaşayabilir miyim? Hayatımdaki her şeyi değiştirmek istiyorum. Güzel ve değerli hissetmek istiyorum. Beğenilmek istiyorum. Vazgeçilmez olduğumu hissetmek istiyorum. Bu nasıl mümkün olacak?

Bir defasında eşimle yemeğe gitmiştik. Bana göz altlarımın morardığını söylemişti o gece. "Biraz makyaj yapsaydın, kapsatsaydın bari" demişti. Karşı masadaki uzun boylu kadını izlediğini fark etmiştim. Süslü püslü, alımlı, boyalı bir kadındı. Şımarık tavırlı yüksek bir kadındı. Eşimin o kadına baktığı gibi bana baktığı olmamıştı hiç. Oysa ben ne çok fedakârlıklar yapmıştım evliliğimiz için. Onu her haliyle kabul etmiştim. Ben de güzel ve vazgeçilmez hissetmek istiyorum. Çekici ve etkileyici olmak istiyorum.

DİLHUN: Aynı şeyleri ben de yaşadım Alev.

ALEV: Dilhun buradasın!

DİLHUN: Buradayım evet. Ben de terk edildim, ben de intikam duygusuyla dolup taştım. Karanlık tünellerden geçtim. Hayattan ve kendimden vazgeçtiğim noktada Logos'la tanıştım. Sonra ne mi oldu? Maaşlı bir işte çalışıp zar zor geçinirken kendi firmamı kurdum, iyi kazandım. Başarıyı bileğimin hakkıyla iliklerime kadar yaşadım. Ruh eşimi buldum, hayatımın en güzel dönemindeyim, üç aylık hamileyim. Öyle huzurluyum öyle mutluyum ki başıma ne gelirse gelsin ayakta durabiliyorum. Benim hikâyem başka ama gittiğimiz geldiğimiz kaynak aynı, hepimiz biriz. Ben dibe vurduğumda Vaveyla ile kesişmişti yolum. Onun sayesinde Logos'la tanıştım. Ben de yeryüzü vaveylası oldum böylece. Şimdi senin Logos'la tanışmana aracılık etmek üzere görevlendirildim.

ALEV: Yeryüzü vaveylası da ne demek?

DİLHUN: Yeryüzü vaveylasının ne demek olduğunu vakti geldiğinde öğreneceksin merak etme ama şimdi değil. O da gelecek buraya, tanışacaksın. Artık senin de hayatında Logos var rahat ol. Onunla birlikte tekâmülün hızlanacak, hayatının en güzel dönemini yaşayacaksın. Sen de benim gibi vazgeçilmez biri olacaksın. Hep aranan, hep özlenen ve hiç unutulmayan olacaksın. Tuttuğunu koparacaksın. Yeter ki ihtiyacın olduğunda Logos'la temasa geç. Duygularınla kararlar alıp verme.

ALEV: Ben de gerçekten vazgeçilmez olabilecek miyim Logos, bu hissi tadacak mıyım? Dişiliğimi hissetmeye ihtiyacım var ama bunu nasıl yapabileceğimi bilmiyorum. Bilgiye açım, öğrenmek istiyorum.

Vazgeçilmez Olmak Hayal Değil

LOGOS: Vazgeçilmez olmak imkânsız değil, tam tersine gayet mümkün... Yaşam biçimleri, ekonomik dengeler, sosyal alışkanlıklar, kitlelerin psikolojisi, değerler, yargılar, gelecek kurgusu ve beklentiler günden güne milyonlarca yıldır değişmeye, dönüşmeye devam etse de dünya kurulalı beri öylesine güçlü bir kadim denge var ki katiyen değişmiyor ve hiç değişmeyecek.

Eril ve dişil enerjiler arasındaki denge!

Yani zıtlıkların muhteşem uyumu...

Karşıtlıkların bütünlüğü...

Ateşle suyun dansı...

Canlılık, yaşayış ve varoluş bu iki enerjinin ya da bu iki yaratıcı gücün işbirliğiyle ve aralarındaki dengeyle ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla süreklilik ve sürdürülebilirlik de daima bu iki enerjinin arasındaki dengeye bağlı olacaktır.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Dünyada yaşam var olmaya devam ettiği sürece eril ve dişili denge arasındaki uyum ya da uyumsuzluk hepimizin ve tüm canlıların odak noktası, kaçınılmaz kaderi olacaktır.

"Kader" diyorum çünkü olan da, olmakta olan da ve olacak olan da eril ile dişil enerji arasındaki uyuma ya da uyumsuzluğa göre inşa olur.

Hayat dinamik bir süreçtir. Anbean yeniden yazılır. Gelecek daima şimdinin içinde kurgulanmaya devam eder.

"Acaba yarın ne olacak?"

"Acaba ileride hayatım nasıl olacak?"

"Gelecekte beni bekleyen ne?"

"Bugün nasıl geçecek?"

"Geçmiş düzelir mi?"

Bütün bu sorulara cevap yazan kalem, şimdinin içindeki eril ve dişildir.

Geçmiş, her ne kadar geçmiş de olsa iyileştirilebilir.

Gelecek her an yeniden inşa edilebilir.

Olmaz denen şey bir anda olduruluverir.

Eril ve dişil enerji "yaratım" gücüyle, var etmekle, oldurmakla ve sürdürülebilirlikle ilgili olduğu için bu ikisi arasındaki uyumu yakalamak büyüsel bir etkiyi avuçlarının içine almak gibidir adeta.

Avuçlarının içinde büyüsel bir yaratım gücü duruyor.

Her an her şeyi değiştirme, baştan yazma, oldurma ve var etme kudretine sahipsin. Çünkü ruhuna üflenen sonsuz kudretin nefesinde ne varsa, sende de ondan bir parça vardır ki yaratım gücü de bunlardan biridir.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Ne var ki insanoğlu "birlik" deneyimini tekâmül etmesi açısından eril ve dişil olarak mutlaktan kopmuştur. Mutlak olanı, yaratıcı olanı, var edeni deneyimleyebilmesi için eril ve dişil enerji arasındaki dengeye kendini terbiye ederek, aklını ve gönlünü kullanarak kendi iradesiyle ulaşmayı tercih etmeli ve bu uğurda emek vermelidir.

Emek çok kıymetlidir.

Unutma ki kader, gayrete âşıktır. Lakin bilinçsizce sarf edilen gayret de boş bir çaba değildir de nedir?

Bilgiye ulaşmak için çaba göstermek elbette çok önemlidir lakin doğru bilgiyi iyi kullanmak çok daha önemlidir.

Bu yolculuğumuzda sana eril ve dişil enerjinin kâinatın her zerresinde nasıl çalıştığını anlatmakla kalmayacağım, bu sonsuz yaratım ve üretim enerjisini işinden ilişkilerine, sosyal hayatından aile hayatına, ekonomik gücünden fiziksel gücüne kadar her alanda nasıl doğru bir şekilde aktive edip kullanabileceğini de anlatıyor olacağım.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Eril ve dişil enerji, şu an hayatında olan ve olmayan her şeyin sebebidir.

Yaşadığın ekonomik sıkıntılar, başına gelen talihsizlikler, kendini mutsuz hissetmen, çoğunlukla öfkeli, tepkili ve hırslı olman, geçmişi unutamaman, hatta geçmişle bir türlü hesaplaşamaman, hep bir intikam günü gözleyip durman, sevdiğin işe kavuşamaman, trafikte sıkışıp kalman, terk edilmeyi sindirememen, ihaneti kabullenememen, zamanını doğru değerlendirememen, yılların su gibi akıp geçmesi ve sanki hep boşa akıp gidiyor gibi hissettirmesi, hayallerine bir türlü kavuşamadığını düşünmen, hak ettiğin hayatı

yaşayamıyor olduğuna inanman, ayrılıklar, yalanlar, yalnızlıklar, terk edilişler, terk edişler, günübirlik ilişkiler, gelecek hayali olmayan aşklar, cinsellik üzerine kurulu güvensiz ilişkiler, çatışmalar, değersizlik, hazmedememe ve intikam arzusu hep eril ve dişil enerji arasındaki dengenin bozulmuş olmasındandır.

Hayatın neresinde olursa olsun, hangi alanında olursa olsun, neyle ilgili olursa olsun orada seni mutsuz eden, güvensizliğe sürükleyen, yaşamdan ayrıştıran her ne varsa bil ki eril ve dişil enerji dengesinde bir sorun vardır. Ya dişil enerji iyice düşmüştür ve bu yüzden eril enerji giderek yükselmektedir ya da tam tersi, dişil enerji giderek yükseldiği için eril enerji zayıflamaya devam etmektedir. Her iki durumda da yaşamın düzenini altüst eden olaylar silsilesi yaşanıyordur ve artık hayat yolunda gitmiyordur.

Migren ağrısından aşk acısına, trafik teröründen para sıkıntısına, ofisten yatak odasına kadar günlük yaşamın her dinamiği eril ve dişil enerjinin dengesine dahildir.

Bu iki enerji arasındaki uyumu yakalayabilen, aklıyla ve gönlüyle bu ikisine hükmedebilen her kişi hayatının efendisidir. Ne olduğunun da farkındadır ne olacağının da. Rüzgâr nereye eserse oraya savrulmaz. Yarın ne olacağıyla ilgili endişelenmez. Kaybetmekten katiyen korkmaz. Hayatının efendisi olan için hiçbir şey aniden gelişmez ve beklenmedik şekilde cereyan etmez. Çünkü o hangi tohumu hangi toprağa ektiğini bilir ve elde edeceği sonuçla ilgili kaygı hissetmez. Güçlü bir eminlik içindedir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Yorulmadın mı artık yarın neler olacağını düşünüp durmaktan, geleceğin belirsizliğinden?

Usanmadın mı alışveriş yaparken sürekli bütçeni yoklamaktan ve hiçbir zaman ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamamaktan, eve hep eksik dönmekten?

Sevmediğin işi yapmaktan, yeterince kazanamamaktan, başarılı olamamaktan, kendini gösterememekten, yeteneklerini ortaya koyamamaktan, fark edilmemekten bıkmadın mı?

Hayatın hep birileriyle rekabet ederek, çatışma ve savaş içinde mi geçecek? Evde, işte, sokakta ve sosyal medyada hep bir meydan muharebesine mi sahne olsun yaşamın? Bu hep böyle mi sürüp gitsin?

Aşkta hep bir kazanan ve kaybeden mi olmalı yani?

Biri hep daha mı az sevmeli? Kaçan hep değerli, aldatılansa değersiz mi hissetmeli?

Kaybetme, reddedilme, aldatılma ve terk edilme korkusuyla mutlu bir ilişki yaşanır mı hiç? Aşk dediğin bir güç savaşı olabilir mi? Yalanlar ve ihanetler içinde ne kadar yaratıcı ve üretken olabilir ki insan?

Evlilik takıntısı bir ego savaşı mıdır? Düşmanı alt etmek, dize getirmek, boyunduruk altına almak mıdır? Dişinin zaferi midir nikâh masası, erilin dize gelmesi midir?

Neden bazıları ömür boyu unutulmaz da bazıları günler içinde kendiliğinden silinip gider?

Sen unutulamaz olanlardan mısın yoksa kolayca silinip unutulabilenlerden mi?

Kimler vazgeçilmezdir, kimler vazgeçilebilir?

Bütün bu belirsizlikler içinde kendini mutlu hissedemezsin. Eril ve dişil dengesi bozulmuş bir bedende sağlık bulamazsın. Bolluk ve bereket içinde yaşayamazsın, yeteneklerini

gösteremezsin, rakiplerinin arasında fark edilemezsin, aşkta değer ve tatmin bulamazsın.

Sana erilin içindeki dişiyi, dişilin içindeki erili anlatacağım bu yolculuğumuzda. İkisi arasındaki eşsiz uyumu ne şekilde yakalayabileceğinin ve hayatını nasıl bir mucizeler sahnesine dönüştürebileceğinin sırlarını açıklayacağım.

Bu yolculukta beraberiz. Ayıpsız, yalansız, günahsız, dürüst ve açık olacağız. Hiçbir şeyden utanmayacaksın, açıkça itiraf etmekten de yüzleşmekten de kaçınmayacaksın. Birbirimize karşı şeffaf olacağız.

Parayı önemsemek, ekonomik açıdan rahat ve standardı yüksek bir hayat arzulamak ayıp değil... Coşkulu bir cinsellik, tatmin ve doyum hissi yaşamayı istemek günah değil... Fark edilir olmak, takdir görmek, başarmak, vazgeçilmez olmak, unutulamaz olmayı istemek hayıflanılacak hedefler değil...

Vazgeçilmez olmak bir hayal değil!

Vazgeçilmezlik elbette mümkündür.

Çoğunuz bir ütopya gibi bakıyorsunuz vazgeçilmezliğe ne yazık ki. İmkânsızmış gibi geliyor. Sanki *"şanslı doğanların"* hakkıymış gibi hissediyorsunuz. Çok güzel kızların, çok güzel erkeklerin, kusuruz bedenlere sahip, genç ve varlıklı insanların, şehvetli, seksi, yetenekli ve sıra dışı olanların deneyimlediği bir his olduğuna inanıyorsunuz Oysa "vazgeçilmezlik" herkes için her an mümkündür.

Nasıl mı?

Eril ve dişil enerjiyi dengelemekle...

Unutma ki vazgeçilmez
olanlar çok güzel,
çok yakışıklı, çok zengin ve
kusursuz olanlar değildir,
ateşle suyun dansına
iştirak edebilenlerdir.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Dişil enerjisi düşük, eril enerjisi baskın bir kadın tabii ki vazgeçilmez kadın olamaz. Ne kadar çabalarsa çabalasın ilişkisinde kendini değersiz, huzursuz ve güvensiz hissetmeye mahkûmdur. Hep kuşku içinde ve mutsuz olacaktır. Bugün belki hayatında iyi-kötü bir insan vardır ama yarın olmayabilir endişesiyle geçirecektir hayatını. Kendini kadın gibi yani dişil enerjisi güçlü hissetmediği için ilişkide de bir kadın olarak tatmin bulamayacaktır.

Kendi ayaklarının üzerinde durup hep başarılı olmaya, tek başına da ayakta kalmaya teşvik edilen metropol kadınlarının giderek erilleşmesi, dişil dünyalarında büyük hezeyanlar yaşamalarına yol açıyor ne yazık ki.

ALEV: Bu yüzden mi günden güne kendimize yabancılaşıyoruz, hayattan kopup yalnızlaşıyoruz? Kimi görsem hep mutsuz, hep umutsuz... Ne kadar hayat dolu görünseler de içlerinde yapayalnız, eksik ve tamamlanmamış... Sadece kadınlar değil, erkekler de öyle... Kalabalık hayatların içinde sürüp giden bir yalnızlık hali yaşıyor çoğunluğu...

LOGOS: Metropol kadınları "Dağları deldim tek başıma" türküsüyle güçlü ve yalnız kadınlara dönüşüyorlar. Çünkü ayaklarının üzerinde durabilen güçlü bir dişi olmak yerine dağları tek başına delen bir eril enerjisine bürünüyorlar giderek. Güçlü bir dişi olmak başka şeydir, eril bir kadın olmak başka...

Bir kadının kendi başına hayata tutunabilmesi, kimseye karşı maddi manevi bağımlılık hissetmemesi elbette çok değerlidir. Ancak bunu yaparken kadının erilleşiyor olması gücünden güç kaybettireceği gibi büyük hezeyanlara da yol açacaktır. Kadın erilleşmediğinde daha güçlü ve yaratıcıdır. Erilleşen kadın, eril erkek enerjiyle sürekli bir çatışma halindedir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Metropol kadınlarının sosyal medyada erkek avlaması, kısa ya da uzun süreli birlikte olacağı erkeğin peşine düşüp onu fethetmeye ya da ikna etmeye çalışması bir dişil enerji tutumu değildir. Kendini erkeğe göstermenin, beğendirmenin yollarını arayıp bulması, ilişkiyi başlatması, erkeğe teklifte bulunması... Bunların hiçbiri dişil enerji tutumu değildir, eril enerji tutumudur. Eril enerji avlayandır, fethedendir, ikna etmeye çalışandır. Dişil enerji ise fethedilmesi gereken enerjidir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Doğanın da dengesi bunun üzerine kuruludur. Eski köye yeni âdetler getirmiş olabiliriz ama biz her ne kadar yeni sosyal yaşam kurallarıyla hayata devam etmeye çalışsak da doğanın kadim dengesi değişmez. Haklılığını ve geçerliliğini korumaya devam eder.

Dijital platformlarda şahane hayvan ve doğa belgesellerine denk geliyorum son zamanlarda. Lütfen bir iki tanesini aç ve izle... Doğanın eril ve dişil dengesine ve bu dengenin kusursuz işleyişine, mucizevi sonuçlarına tanıklık et.

Doğadaki erkek hayvanların neden dişiden daha gösterişli, daha albenili, renkli, süslü, ihtişamlı, göz alıcı olduklarını düşündün mü? Erkek aslanın dişi aslanda olmayan gösterişli, heybetli bir yelesi vardır mesela. Erkek geyiğin muhteşem boynuzları, erkek tavus kuşunun göz alıcı renkleri, eşsiz desenleri vardır. Kuşları ne sen sor ne ben anlatayım... İzlediğinde göreceksin, erkek cennetkuşunun nefis renkleri ve tutkulu aşk dansı gerçekten de nefes kesici...

Erkekler olağanüstü çekici, albenili, ihtişamlı, gösterişli, çok güzel ve çok süslüler doğada.

Neden?

Çünkü dişiyi aşka (*birleşmeye*) ikna etmesi gereken enerji, eril enerji de ondan...

Dişiyi üremeye, çiftleşmeye, çoğalmaya, birleşmeye davet eden de ikna eden de ve bunun için baştan çıkarıcı özelliklere sahip olması gereken de erkek...

Doğanın bu kadim dengesi insanın sosyal yaşamında, özellikle dijitalleşmenin giderek dijital köleliğe dönüştüğü son yıllarda bozulduğu için eril ve dişil arasındaki iş birliği yazık ki eril ve dişil arasındaki mücadeleye dönüşüyor.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Dişil enerjinin tavlayan olduğu sistemde doyum veren, tatmin eden, mutlu, huzurlu ve sürdürülebilir ilişkilere rastlamak çok güç, hatta neredeyse imkânsız.

Buna karşılık erkeğin dişil enerjisinin yükselmesi de günümüz ilişkilerini bir savaş alanına, güç mücadelesine dönüştürüyor adeta. Ateşle suyun dansını izlemek yerine kadınla erkeğin iktidar mücadelesine tanıklık ediyoruz ki kadınla erkek arasındaki savaşın hiçbir şekilde galibi olmaz. İki taraf da yaralanır, kaybeder, eksilir, yalnızlaşır ve sonunda öfkelenir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Kalabalıklar içinde yaşanan büyük mutsuzluklar, başlayıp biten ilişkiler, dikiş tutturulamayan birliktelikler, ihanetler, kaçışlar, ayrılıklar ve depresyon hep bu yüzdendir...

Dünya üzerindeki canlılık sisteminin tamamen bu iki enerjinin dengesi üzerine nasıl inşa edildiğini anladıkça eril ve dişil enerji dengesinin yaşamsal önemine daha fazla odaklanacak ve mucizelere gebe bu dengeyi korumaya dikkat edecek, bu uğurda emek veriyor olacaksın.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Erkeğin kendini ağırdan alması, gizlemesi, fethedilmeyi beklemesi, küsmesi, trip atması, kabuğuna çekilmesi bir eril enerji tutumu değildir. Tamamen dişil enerji tutumudur. Eril enerji fethedendir, koruyan, güven veren enerjidir. İçe kapanma, trip yapma, küsme ve ikna edilmeyi bekleme tutumu erkeğin dişil enerjisinin yükselmesiyle ilgilidir ki bu noktada erkeğin yaşadığı ilişkilerde sayısız hezeyanlara maruz kalması kaçınılmazdır.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Kadın ve erkeğin bozulan enerji dengeleriyle ilgili başka örnekler vererek bu dengesizliklerin nasıl giderileceği üzerinde uzun uzadıya duracağım merak etme... Konu sandığından çok daha derin aslında ve çok daha katmanlı.

Ancak canlılığın ve dengenin varoluş sebebi olan eril ve dişil enerjiyi iyi tanımak ve bilmek lazım.

Eril ve dişil enerji, pozitif ve negatif kutuptur.

Eril pozitif prensip, dişilse negatif.

Eril güneş, dişil aydır.

Eril veren, dişil alandır.

Eril ateş, dişil sudur.

Eril eylem, dişil sakinliktir.

Eril aydınlık, dişil karanlıktır.

ALEV: İki zıt kutuptan, iki zıt karşıt güçten söz ederken bir uyumdan, ahenkten ve dengeden bahsediyor olmamız mümkün değilmiş gibi geliyor kulağa?

LOGOS: Ancak iki zıddın birbiriyle muhteşem uyumunda "yaratım, üretim, mutluluk, bolluk, bereket, şans ve akış"

vardır. Birbirinin zıddı bu iki kutbun birbirinden ayrı kalması düşünülemez. Çünkü birinin varlığı diğeriyle mümkün...

İki zıt kutup olan geceyle gündüz birleştiğinde kocaman bir gün çıkar ortaya.

Kadınla erkek birleştiğinde mucizevi bir canlı, bir çocuk doğar hayata.

Zıt kutuplar birbirini çeker, birliği oluşturur. Aynı kutuplar birbirlerini iterek ayrılığı oluşturur.

ALEV: Günümüzde yaşanan sorun eril ve dişil enerji arasındaki dengenin bozulması aslında yani değil mi?

Başlayıp biten ilişkilerde, üst üste yaşanan ayrılıklarda, ihanetlerde kadın ve erkek birbirini "bütün" olmak arzusuyla çekmiyor artık. Çünkü eril, eril enerjide değil, dişil de dişil enerjide değil. İki zıt kutup olamadıkları için birbirlerine çekilemiyorlar. İki taraf da karşılıklı ya daha dişil oldukları için itiyorlar birbirlerini ya da daha eril oldukları için... Doğru anlamış mıyım?

LOGOS: Aynen öyle. Ahenkli, tatminkâr ve verimli bir çekim için iki zıt kutup olmak gerekir. Yani eril ve dişil olmalıdır. Kadının dişil prensipleri eril enerjisiyle dengeli çalışmalıdır, erkeğin de eril prensipleri dişil enerjisiyle dengeli çalışmalıdır.

Eril prensipleri yüksek bir kadının başka bir erkekle güçlü bir çekim, uzun soluklu, mutlu bir ilişki, evlilik, doyurucu bir cinsellik, huzurda ve güvende bir birliktelik yaşaması çok güç... Aynı şekilde dişil prensipleri çok yüksek bir erkeğin bir kadına güven vermesi, onu korunduğuna ikna etmesi, tatmin etmesi, mutlu etmesi, kadınına kendini kadın gibi hissettirmesi pek mümkün olmaz.

Eril ve dişil prensipleri birbirine girmiş bir hayat üretmez, doğurmaz, çoğaltmaz, mutlu etmez, tatmin etmez, kazandırmaz, büyütmez, akmaz...

Eril ve dişil kutbun birbirine çekilerek uyum içinde "bir"leşmesi dünyayı var eden, oluşturan güçtür. Hayatın devamlılığı da bu iki gücün ahengine ve dengesine bağlıdır.

ALEV: Ne kadar önemli bir dengeymiş meğer eril ve dişil. O halde bu iki enerjinin dengede olması demek, hayatın da uyum içinde akıp gidiyor olması demektir değil mi? Hangi alanda ya da hangi konuda olursa olsun bir yerde blokaj, sıkışıklık, tıkanma ya da kördüğüm hissi varsa orada eril ve dişil arasındaki denge bozulmuştur ve bozulan hiçbir şey kendiliğinden düzelmez. Ne yapmak gerekiyor peki bu durumda?

LOGOS: Denge için doğru bilgiyle doğru eylem ve doğru uygulama çok önemlidir. Eril ve dişil enerjileri dengelemenin eyleme dayalı, güçlü teknikleri, metotları vardır. Ancak bu metotların nasıl uygulanacağını anlamak ve içselleştirmek için eril ve dişil enerjinin tam olarak ne olduğunu ve denge dediğimiz sistemin aslında nasıl çalıştığını iyi anlamak gerekir ki metotlar da bu matematiğe göre uygulanacaktır zaten.

ALEV: Dengeden ne anlamalıyız peki? Terazinin karşılıklı iki kefesinin eşit seviyede durmasından, yani iki eşit ağırlıktan mı söz ediyoruz burada yoksa daha akışkan bir dengeden mi?

LOGOS: Elbette akışkan bir dengeden... Terazinin iki ucuna beşer kiloluk ağırlıklar yerleştirerek göstergenin tam ortada durmasından söz etmiyoruz.

Eril ve dişil enerji denizin dalgaları gibi alçalıp yükselir. Stabil değildir. Tıpkı geceyle gündür gibi... Nasıl ki gece enerjisi artarken gündüz enerjisi azalmaya başlıyorsa, sonra gündüz enerjisi yükselmeye başladığında gece küçülüyorsa ve ikisi arasındaki bu alışveriş denge içinde karşılıklı akmaya devam ediyorsa eril ve dişli enerjiler de böyle çalışır. Yani biri artarken diğeri azalır...

Dolayısıyla burada tek taraflı prensibin çok fazla yükselmesine, baskın olmasına, diğerini yok edecek kadar küçültmesine

izin vermemek lazım. Mesela eril enerji çok fazla yükselirse dişil enerji iyice küçülür. Bu durumda dişil enerjiyi beslemek, güçlendirmek, aktive etmek ve eril enerji karşısında erimesinin önünü kesmek gerekir. İkisini karşılıklı akışkan bir dengede buluşturmak hayatının düzen ve refah içinde akıp gitmesi yolunda yapabileceğin en önemli dokunuş olacaktır.

Eril ve dişli enerjiyi dengelemenin birçok tekniği var. Bu çalışmalar boyunca en çok bunun üzerinde duracağız, birlikte bütün teknikleri uygulayarak ilerliyor olacağız, seni yalnız bırakmayacağım, güven bana. Kafandaki sayısız soruların cevaplarını birer birer vermeden bu çalışmaları sonlandırmayacağım. Ama öncesinde eril enerji ne demek, dişil enerji ne demek ona bakalım...

Eril Enerjini Keşfet

Uzakdoğu felsefesinde eril enerji Yang'dır.

Bedenin üst kısmıdır.

"Vermek" üzerine kurulu bir güç prensibidir.

Pozitif kutup eril enerjiyi temsil eder.

Sıcaktır ve hareketi başlatandır. İlk adımı atandır. İnisiyatif kullanan, sorumluluk alandır. Nüfuz edendir. Meraklıdır, araştırandır, ilişkileri ve olayları başlatan enerjidir. Sol beyni temsil eder. Konuşmayı ve ikna etmeyi kapsar.

Erkeğe atfedilen nitelikleri kapsar.

"Er" kelimesi Orhun Yazıtları'nda "asker" ya da "adam" anlamına gelir. Er kişi, erkek olan, eril olan, asker olan, adam olan demektir.

"Erk" kelimesi de bildiğin gibi içsel kuvvet demektir. Güçlü olmak bilek gücüne, bedensel güce dayanırken, erk gücü yürek gücüne, kalp gücüne, cesaret ve sorumluluk gücüne dayalıdır.

Demem o ki eril enerjiye atfedilen güç her zaman "erk" gücüyle, iktidarla, koruyup kollamakla, sahip çıkmakla, sarmalamakla, genişlemekle ilişkilidir.

Eril enerji ateşleyici enerjidir. Ateş elementidir. Güç içerir, dışadönüktür ve eylem odaklıdır. Gelecekle olan bağı eril enerji kurar. Genellikle ilerlemekle ilgilidir ve otoritenin simgesidir.

Eril enerji güneştir.

Ateş elementidir.

Başlatan, ateşleyen, harekete geçiren enerjidir.

Hayatımızdaki eril enerji figürleri çok önemlidir. Çünkü dişil enerjiyle ilgili dengelerimizin oluşmasında ya da dengelerimizin sapmasında çok önemli rolleri vardır onların. Baba, erkek kardeş, ağabey, dayı, amca, oğul, koca, erkek patron...

Eril enerjisinin temsilcileriyle ilgili yaşadığın her sorun, blokaj, çatışma ya da tıkanıklık eril dengeyle ilgili çalışman gerektiğinin habercisi olabilir.

ALEV: Kafam karıştı biraz, yavaşlayabilir misin? Bu nasıl oluyor yani, eril enerjiyi nasıl okumak lazım?

LOGOS: Hemen açıklayayım:

Mesela babanla ilgili sorunların var mı?

Devletle ilgili problemler yaşıyor musun?

Erkeklerle ilişkinde güvenli ve huzurda hissetmiyor musun?

Motivasyonun zayıf mı?

Yapacağın çok şey olduğu halde harekete geçmekte zorlanıyor musun?

Yaşam enerjin içinden çekilmiş gibi mi geliyor?

Düzen değiştirmekten kaçınıyor musun?

Hep aynı bakkala, aynı mağazaya, aynı kafeye, aynı güzergâhı kullanarak mı gitmeyi tercih ediyorsun, yeni seçenekler aramak huzursuz mu hissettiriyor?

Yeni biriyle tanışmaya, buluşmaya, ona vakit ayırmaya, enerji harcamaya hevesinin olmadığını mı düşünüyorsun, bütün bunlar yorucu mu senin için?

İçekapanık mısın, dışadönük olmakta zorlanıyor musun?

Sosyal değil misin? Sosyalleşmeyi yorucu ve sıkıcı mı buluyorsun?

ALEV: Bütün bu sorulara cevabım evet.

LOGOS: Bütün bu sorulara cevabın evet ise o zaman eril prensip yüksek ihtimalle fazlasıyla küçülmüş, azalmış demektir ve dişil enerjiyle dengelenmesi gerekiyordur. Bununla ilgili çok etkili ve kolay uygulanabilir metotlar uygulayıp bu sorunu çözeceğiz rahat ol.

ALEV: O zaman dişil enerji de bunun tam tersi mi oluyor yani?

LOGOS: Tam tersi evet ama bütünleyeni ve tamamlayanı olarak tam tersi...

Dişil Enerjini Keşfet

Uzakdoğu felsefesinde dişil enerji Yin'dir.

Bedenin alt kısmıdır.

Eril enerjinin zıddıdır.

Soğuktur ve yavaş ısınır. Alıcıdır.

Sağ beyni temsil eder. Sezgileri güçlüdür. Dinlemeyi ve derinleşmeyi kapsar.

Eril enerji vermek, dişil enerji ise almak üzerine kurulu bir güç prensibidir. Aldığını vererek besler. Ay da dişil enerjinin sembolüdür. Ay hareketleriyle dişil enerji arasında güçlü etkileşimler ve bağlar vardır. Ay da Güneş'ten aldığı enerjiyi ve ışığı yansıtır Dünya'ya. Yani alandır, aldığını paylaşandır. Bu açıdan çok güçlü bir dişil semboldür.

Dişil enerji, kadına atfedilen bütün nitelikleri kapsar.

Negatif kutup dişil enerjiyi temsil eder.

Eril aydınlık, dişilse karanlıktır. Saklayandır, sessizdir ve soğuktur. Döllenen yumurtanın büyüdüğü boşluk rahimdir, dolayısıyla dişil enerji üretim enerjisiyle de ilgilidir.

Hayatımızdaki dişil figürler çok önemlidirler çünkü eril enerjiyle kurulan dengede ya da yaşanan dengesizliklerde önemli rolleri vardır. Anne, teyze, hala, abla, gelin, kız evlat, kadın patron...

Dişil enerji hayatımızdaki para dengesiyle ilgilidir. Hayatında para sorunu, iş sorunu ya da başarı sorunu yaşayanlar aslında dişil enerjiyle ya da dişil enerjinin temsilcileriyle sorunlar yaşıyordur. Annesiyle, ablasıyla, kız kardeşiyle, karısıyla yani hayatındaki dişil enerji gücüyle eril enerji gücü arasındaki denge bozulmuştur ve onarılması gerekiyordur.

Parası varken kendini iyi hissediyorsa, olmadığında değersiz hissediyorsa dişil enerji dengesinde sorunlar vardır. Hayatındaki bir dişinin yani annesinin, karısının, sevgilisinin, ablasının, kadın patronunun onayına ihtiyaç duyuyorsa burada yine dişil enerjinin bozulan dengesine odaklanmak gerecektir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Dişil enerji aynı zamanda dünya hayatıyla kurduğumuz ilişkidir. Dünyasal olana çok anlam yüklemekle hiç anlam yüklememek dişil enerjideki dengesizlikten kaynaklanır.

Dişil enerjinin elementi sudur. Su da duygularla ilgilidir. Derinleşme ve derin düşünceyle bağlantılıdır. Dişil enerji suya benzer. Gücünü sakinliğinden ve uyumundan alır. Dolduğunda taşar ve yıkıcı olabilir. Ancak sakince akmaya devam ettiğinde karşısına çıkan engellerle mücadele bile

etmez, şekil değiştirir, yön değiştirir, uyumlanır ve engelin etrafından dolanarak yoluna devam eder.

Dişil enerji çok yükseldiğinde yani sakinlik fazla arttığında harekete geçememe, eylemde azalma görülür. Aşırı durağanlık yani dişil enerjinin fazla yoğunluğu negatifi aşırı besleyeceğinden, su elementinde derinleşme yoğunlaştıkça depresyonun ortaya çıkma ihtimali yüksek olduğundan pozitif enerjiye yani ateş elementine, eril enerjinin yükseltilmesine ihtiyaç duyulur.

Bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak eril-dişil dengesini sağlamış bir insan, herkes açısından vazgeçilemeyendir, unutulamayandır, hep hatırlanan, peşinden koşulan, derin izler bırakan, gitse de bitmeyendir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

ALEV: Kadın ve erkek iki ayrı dünyanın insanları mıdır yani?

LOGOS: Yolculuğumuz boyunca birbirine hiç benzemeyen iki zıt kutbun birlikteliğinden, uyumundan ve ahenginden söz edeceğimizi hiç unutma olur mu?

Görünürde iki imkânsızın birlikteliğidir bu...

Kadın ve erkek birbirinin zıddı iki uzak dünya...

İki başka gezegendir hatta...

Konuşmamızın başında da altını defalarca çizdim. Erkek ne ise kadın onun tam tersidir... Kadın ne ise erkek de onun tam tersi... Biri aydınlık diğeri gece... Biri pozitif diğeri negatif... Biri ateş diğeri su... Biri eylem diğeri derin düşünce...

ALEV: Meseleye iki zıt kutbun penceresinden baktığımızda kadınla erkeğin ahenk içinde bir olması, birlikte olması, birleşmesi, bütünleşmesi ve bu birlikteliği sürekli kılması mümkün değilmiş gibi görünüyor.

LOGOS: Konuyu gittikçe kavrıyorsun güzel. Üstelik sadece kadim prensipler açısından da değil zihinsel ve bedensel olarak da bambaşka niteliklere sahipler. Ne kimyaları aynı ne beyinleri... Birini testosteron yönetiyor diğerini östrojen... Biri sol beyinli diğeri sağ...

Hal böyle olunca bu iki farklı dünyanın bir araya gelip evreni var etmelerini düşünmek hayalperestlik olurmuş gibi görünse de işin aslı öyle değil...

Kadın ve erkeğin eşsiz birleşmesi ve birbirlerine karşı dayanılmaz çekicilikleri, cazibeleri, uyumları ve birlikte yaratım enerjisini dönüştürmeye başlamaları tam olarak bu zıtlıklar sayesinde mümkün... İki zıt oldukları için bir tam edebiliyorlar.

Kadın ve erkeğin uyum ve denge içinde birleşmeleri "bir arada olmak" ifadesiyle tarif edilemez, "bütünleşmek" ifadesiyle tarif edilebilir ancak.

Bu yolculuğumuzda senin hayat hikâyen üzerinden kadın ve erkeği bir arada tutmanın yollarını aramayacağız, kadınla erkeğin bütünleşmesinin, birleşmesinin, tekleşmesinin nasıl mümkün olabileceği üzerinde duracağız.

ALEV: Birbirinin zıddı iki insanı stratejilerle, taktiklerle, oyunlarla bir arada tutmanın çarelerini aramak boş ve saçma bir çaba olur ancak. Sahte olur, yalan olur, samimiyetsiz olur değil mi?

LOGOS: Bravo. Burada iki yarımı bir tam etmenin hayatın akışını ne denli değiştirebildiğinden söz edeceğiz ve bu kutsal uyumun, kutsal dansın ahenkle nasıl birleşebileceği üzerinde duracağız. Çünkü eril ve dişil enerjiler dengelendiğinde bolluk ve bereket içinde bir hayat, kaygısız, mutlu bir yaşam, üreten, çoğaltan, genişleten verimli bir potansiyel çıkar ortaya...

Kadının beyniyle erkeğin beyni pek çok açıdan farklıdır ve farklı çalışır. Kimyasal olarak erkeğin baskın hormonu

testosterondur, kadınınsa dişilik hormonu östrojendir. İki ayrı kimyasal yapı olarak iki ayrı dünyanın insanı olan kadınla erkeğin birbirlerini farklılıklarıyla ve farklı doğal yapılarıyla tanıyıp anlamak çok değerli.

ALEV: Sanki hayatımdaki tüm blokajların, ilişkilerimdeki kaosun tek nedeni benmişim gibi hissediyorum artık. Eril ve dişil dengesini hiç kuramadığım gibi en çok dişil enerjiyi eritmişim, yok etmişim kendimde. Dünyanın düzenini ben bozmuşum gibi...

LOGOS: Hayır! Hayatındaki bütün blokajların tek sebebi sen değilsin, olamazsın. Eril ve dişil prensipler arasındaki dengeyi tek başına sen bozmadın.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Hayatındaki ekonomik dengesizliklerde, bir türlü yoluna girmeyen işlerde, düzelmeyen sağlıkta, mutlu etmeyen ilişkilerde, başlayıp biten aşklarda, ayrılıklarda, ihanetlerde toplumun da büyük sorumluluğu var.

Eril ve dişil dengelerimizle doğduğumuz günden beri hep oynanıyor. Cinsel kimliklerimizin ve sorumluluklarımızın ayarları her daim değiştiriliyor. Dünyanın sosyal ve ekonomik dengeleri değiştikçe hepimizin eril ve dişil dengeleri altüst ediliyor.

"Erkek adam ağlamaz, kadın erkeğin elinin kiridir, hadi oğlum göster amcalara pipini" üstünlüğüyle büyütülen erkek çocukları, günümüz kadınlarının karşısına narsis sevgililer olarak çıkıyorlar bugün. Kadının koruma kalkanlarının giderek kalınlaşıyor olması, eril enerjisinin günden güne yükseliyor olmasının sebeplerinden biri de bu... Elbette ipin ucu kadının da narsisleşmeye başlamasına kadar varıyor.

Dünyanın bozulan eril ve dişil dengesinden tek başına sen sorumlu olmayabilirsin ama kendi hayatının ekonomik ve sosyal mutluluğundan sen sorumlusun.

Dilediğin an ayrılıklara, ihanetlere, yalanlara, başarısızlığa, parasızlığa, hastalıklara son verebilirsin. Bunu yapabilmen için yaratım enerjisinin iki kuvvetli kutbunun tılsımları, Yaradan tarafından ellerinin arasına bırakılmış zaten.

Eril ve dişil kutuplarını doğru dengelediğinde hayatında şikâyetçi olduğun her şeyle bir anda vedalaşmaya başlayacaksın. Ekonomik açıdan rahat, ilişkileri sağlıklı ve uzun soluklu, cinsel hayat kalitesi yüksek, huzurlu, dingin, öz değeri-özsaygısı yüksek, iş yaşamında tatmin bulmuş, hayatındaki herkes açısından vazgeçilmez bir insan olacaksın.

Eril ve dişil enerjinin dengesi,
vazgeçilmezliğin iksiridir.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Bugüne kadar dişi tarafı hep aşağıladılar biliyorum. Dişiliğinin erkeğe hizmet ve erkeği tatmin etmeye yarayan bir güç olduğuna, bunun dışında başka hiçbir şeye yaramadığına ikna ettiler seni.

Erkeği tatmin ettiğin ölçüde mutlu olacağına inandırdılar ama olmadın değil mi?

ALEV: Ben hep kovalayan oldum hayatım boyunca, erkekler de hep kovalanan... Herkes aynı şeyi yaşamıyordur tabii ki ama eminim çoğunluk böyle... Erkek neden kaçar sence ve kadın neden bağlanır hemen?

LOGOS: Erkeğin cinsellik hormonu olan testosteron, bedenindeki en güçlü androjenlerden biridir. Testosteron kadınlarda da bir miktar bulunmakla beraber erkekte ortalama otuz kat daha fazladır. Yüksek testosteron yüksek agresyon, saldırganlık, yüksek cinsel aktivite demektir. Liderlik, fark edilme, başarı, üstünlük, hükmetme, koruma, kollama, sahip çıkma duygularıyla ilgilidir.

Erkeklik hormonu kadının bedeninde de bulunmaktadır. Testosteron hormonu yüksek kadınları genelde işadamları dünyasında, liderler arasında, hükmedenler ve yönetenler arasında görürüz. Agresyonları yüksektir. Daha saldırgan ve cinsel aktiviteler açısından daha cüretkâr olabilirler. Bir erkeğin onları avlamasını, ikna etmesini beklemeyip seçtikleri erkeği kendileri avlarlar. Eril enerjileri yüksektir, dolayısıyla dişil enerjileri zayıf olduğundan bütün bu yaşananlardan sonra kendilerini mutlu, tatmin olmuş ve huzurlu hissetmezler.

Erkek doğası ve kimyasal yapısı gereği zaten fethetmeye, avlamaya, eyleme, korumaya, kollamaya, liderliğe programlıdır. Bu yüzden sosyal hayatta da güç ve statüye odaklıdır. Kadınıyla ilişkisinde de emek veren, fetheden, kadını aşkına ikna eden olmayı arzular bilinçaltında. Ödül odaklı zihin yapısı gereği ne kadar çok mücadele ederse ödülünün de o kadar iyi hissettireceğine inanır.

Erkek, kendini mücadelesini veren bir fatih, bir kahraman gibi hissetmediği ilişkilerin içinde mutsuz, yetersiz ve başarısız hisseder. Önüne altın tepsi içinde sunulan ikramı elbette kabul edecektir ama sonrasında da hemen çekip gidecektir. Çünkü zihinsel yapısı gereği kendini her zaman hep kahraman hissetmek zorundadır. Kadınını avuçlarının içinde hazır lokma olarak bulmuş olmamalıdır. Onun uğruna mücadele etmiş, avcı olmuş, peşinden koşmuş olmalıdır.

ALEV: Erkeğin kaçmaya, kadının da bağlanmaya başladığı an ne zamandır?

LOGOS: Tabii ki cinselliğin yaşanmasından sonrasıdır.

ALEV: Neden?

LOGOS: Çünkü kadın cinsellikten sonra artan östrojen hormonu yüzünden erkeğe daha çok bağlanır, erkekse düşen testosterondan sonra dinlenmeye çekilir, ister istemez kadından uzaklaşır. Birinin yüksek yakınlaşma arzusu, diğerininse uzaklaşma ihtiyacı, çiftleri çıkmaza sürükler.

Cinsel paylaşımdan sonra erkeğin senden uzaklaşmasından korkma!

Bu bir kaçış değil, bir süreç sadece...

Dinlenme, güç toplama ve muhakeme etme süreci...

Erkeğin yalnızlığa çekilmesi kadına tavır alması, ondan kaçmak istemesi, ondan hiç hoşlanmaması demek değildir, tamamen fiziksel ve zihinsel bir ihtiyaçtır. Kendini daha iyi, güçlü ve rahat hissetmek için yalnızlığa, kendiyle olmaya ihtiyaç duyar.

ALEV: Şehvetli olduğumda beni hep ucuzlaştırdılar, utangaç olduğumda da değersizleştirdiler. Aynı anda hem anne hem cazibeli olmama izin vermediler. İkisinden birini seçmek zorunda bırakılacağım hep bunu biliyorum. Ya cazibeli olup erkeğin rüya kadını olacağım ya da anne olmayı seçip erkeğin evdeki garanti dişil gücü... Hem cazibeli hem anne, hem sevgili hem eş, hem şehvetli hem masum, hem tutkulu hem âşık olmak istiyorum ama izin vermezler. Oysa anladım ki dişil enerji aynı anda hepsi... Ama ben dişiliğimden hep utandırıldım. Ben hem doğurgan hem tutkulu, hem anne, hem arzulu olmak istiyorum.

LOGOS: Dişiliğinden utanmak yok bundan sonra. Kim olduğunu gizlemek yok. Ama kim olduğunu önce kendine hatırlatman lazım. Yazık ki kendini korumak adına edindiğin bütün nitelikleri dişilik nitelikleri sanıyorsun ve hayatını aslında hiç de dişil olmayan niteliklerle, dişil mutluluklar arayarak devam ettirmeye çalışıyorsun.

Bu şekilde mutlu olamazsın.

Kullandığın eril niteliklerle dişil mutluluklara varamazsın.

Ben bu yüzden yanındayım.

Sana dişil enerjinin niteliklerini ve bu niteliklerin nasıl aktive edilerek kullanılabilir hale getirileceğini anlatacağım.

İçinde hapsolduğun bu kördüğümü birlikte çözeceğiz.

Sana erkeğin doğasını, kimyasını, beyin yapısını, eril enerji prensiplerini anlattığımda çoğuna bir dişi olarak kendinin de sahip olduğunu anlayacaksın. Bedeninde, zihninde ve ruhundaki sert eril prensipleri yakalayıp bunları dişil prensiplerle dengelediğinde göreceksin ki hayat sandığın kadar zor değil... Vazgeçilmez olmak mümkün. Mutlu, sağlıklı, başarılı ve güçlü bir dişi olmak mümkün...

Yeri gelmişken küçük bir hatırlatma yapmak istiyorum. Mümkünse bu sözümü bir yere not et, kendi elyazınla yaz ve her zaman hatırla:

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Dişil enerji, eril enerjiyle çatışmaya ya da mücadeleye girdiği an iki taraf da kaybeder. Eril enerji çöker, dişil enerji başarısız olur. Eril ve dişil enerji, yaratıcılığın ve sonsuzluğun zıt kutuplarıdır. Zıtlığın içindeki sonsuz "birlik"tir. Zıtlıkları sayesinde birbirlerini çekerler. Zıtlıkları sayesinde "bir" olurlar. Tek olurlar.

Eril ve dişil asla çatışmaz!

Daima birbirini çeker.

Eğer ortada bir çatışma varsa orada eril ve dişil yoktur.

Ya iki eril vardır ya da iki dişli vardır.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

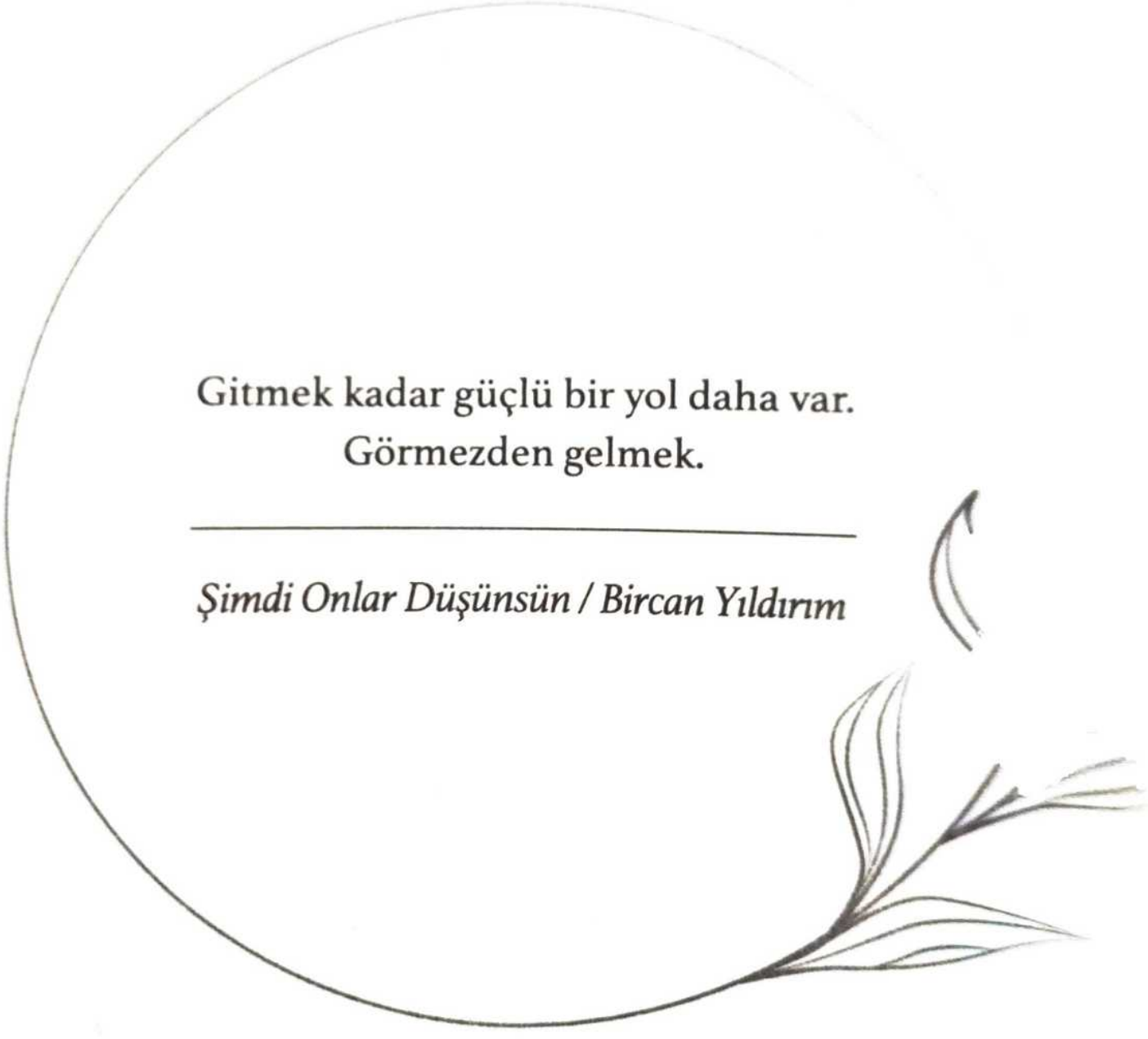
ALEV: Yani ya kadın erilleşmiştir ve erkekle bir eril olarak çatışıyordur –buna iki erkeğin çatışması da denebilir– ya da tam tersi erkek dişileşmiştir, kadınla bir dişil olarak çatışıyordur – buna iki kadının çatışması da denebilir.

LOGOS: Aynen öyle, bravo. Ama artık bizim yolculuğumuzda inatlaşma, zıtlaşma, mücadele, strateji, ters köşe, alt etme, çelme takma, galip gelme, üstün çıkma yok...

Anlamak var... Birleşme var. Denge var. Eril ve dişil enerji dengelendiğine aşkta, işte, parada, sosyal hayatta ve sağlıkta yarattığın mucizeleri görmeye başladığında ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksın.

Gitmek kadar güçlü bir yol daha var.
Görmezden gelmek.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

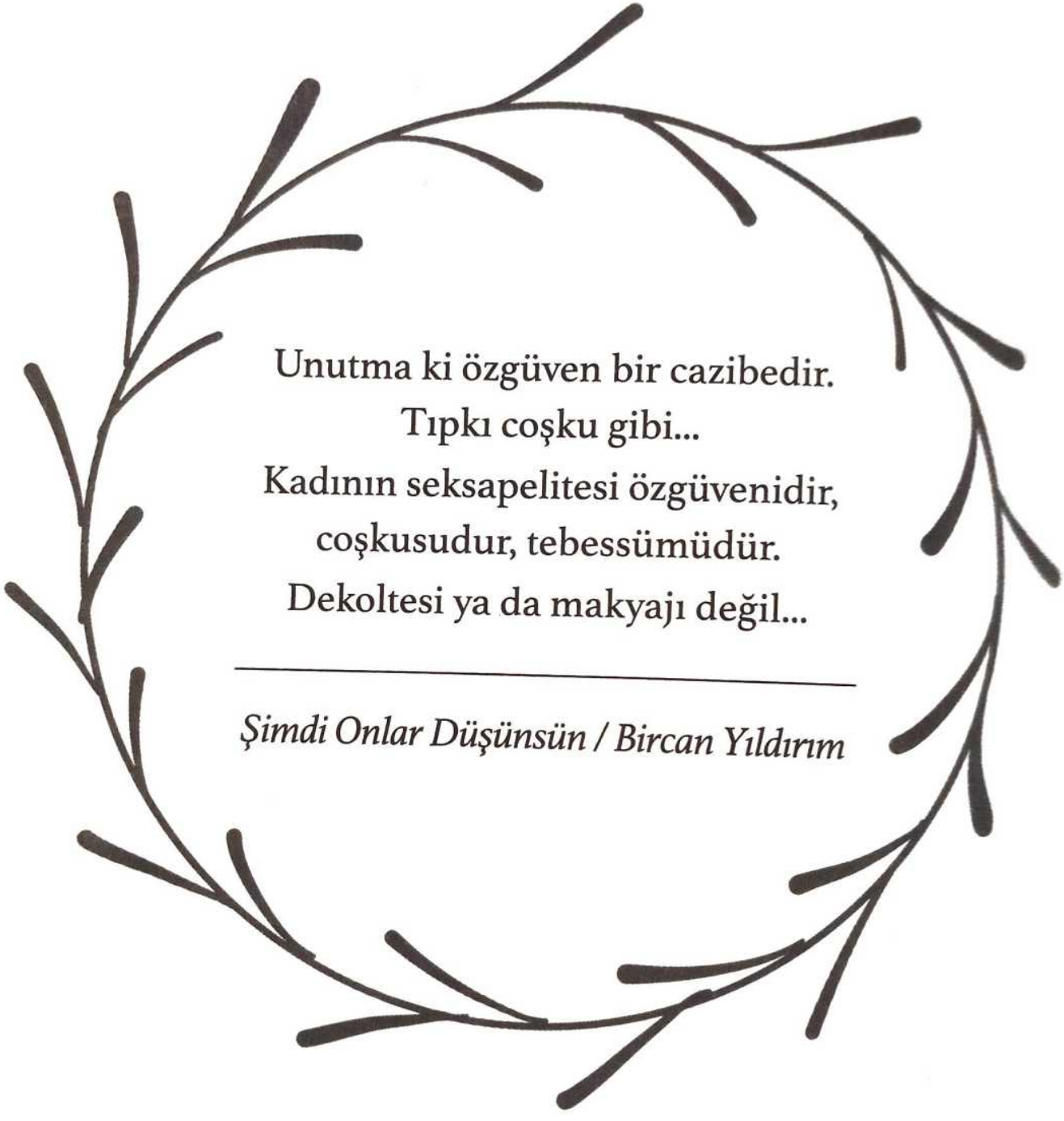


O halde şimdi gel erkek ve kadın arasındaki fiziksel ve kimyasal farkların ne olduğuna bakalım ve bu iki enerjiyi kolayca dengeleyebileceğimiz tekniklere, metotlara geçelim yavaş yavaş...

Erkeğe kapılma sürecinde paniğe kapılma lütfen. Kendini değersiz hissetmen için ortada hiçbir sebep yok. Cinsellikle birlikte yükselen östrojen hormonun yüzünden birlikte olduğun erkeğe kimyasal olarak fazla çekiliyorsun, hepsi bu. Hormonların seni maniple ediyor.

Bu tuzağa düşme!

Erkeği rahat bırak. Özgüveni yüksek bir kadın ol...



Unutma ki özgüven bir cazibedir.
Tıpkı coşku gibi...
Kadının seksapelitesi özgüvenidir,
coşkusudur, tebessümüdür.
Dekoltesi ya da makyajı değil...

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Allah'ın kadına yüklediği bütün bu dişil niteliklerin farkında ol lütfen ve her biri için şükret.

ALEV: Sanırım ben en büyük hatayı burada yapıyorum. Hayatımdaki hiçbir şey için tam olarak şükredemiyorum. Tam şükür hali nasıl olur Logos? Sürekli bir memnuniyetsizlik hali içinde buluyorum kendimi.

LOGOS: Tam şükür hali nasıl mı olur? Şöyle açıklayayım:

Sana sunulan dişil nimetleri hakkıyla kullandığında Allah'a verdiği bütün bu dişil nitelikler için şükretmiş olursun zaten. Sen bu nitelikleri tatlı tatlı kullandıkça yerine daha çoğu ve daha güçlüsü gelir.

Bir dişinin dişil niteliklerini kullanmaması, şükürden kaçmaktır. Dişil niteliklerini inkâr etmesidir. Dişiliğini reddetmesidir. Dişiliğini reddeden bir kadının mutlu bir ilişki yaşaması mümkün mü sence? Kulağa bile ne kadar saçma geliyor değil mi?

Burada bolluktan, bereketten, mutluluktan ve şükürden söz edemeyiz artık. Özgüven, zarafet, derinleşme, zamana yayma, acele etmeme, alma, talep etme, coşku, neşe, yumuşaklık ve tebessüm dişil niteliklerdir.

Bunları aşırıya kaçarak kullanmak da dengeyi bozmaktır. Çünkü aşırıya kaçmak saldırganlıktır ve eril bir niteliktir. Bir testosteron tutumudur.

Bu yüzden cinsel paylaşımı yumuşak bir tavırla, tebessümle ve tatlı bir zarafetle ne kadar ertelerse bir dişi, erkeğin av ve ödül sistemi o kadar tetiklenir. Yaşayacağı ödül hissi ne kadar yüksek olursa ilişkinin uzun solukluluğu ve derinliği artar.

Cinsel paylaşımdan sonra da sakinlik, mutluluk ve tatmin hissi çok önemlidir. Erkek kadınını mutlu ettiğini, tatmin ettiğini, onun kahramanı olduğunu hissetmek ister her zaman.

Bu yüzden kadının özgüvenli davranması, mutlu olduğunu göstermesi, tatmin bulduğunu hissettirmesi erkeğin enerjisine çok iyi gelir.

Talep, beklenti, korku ve muhtaçlık duygularına kapılan bir dişi, eril enerjiyi yoksullaştırmaya başlar. Eril enerji yoksullaşmaya başladığında tabii ki ilk tepkisi kaçmak ve uzaklaşmak olur. Sonrasında da kendini kahraman hissettiği başka bir cinsel deneyimin peşinden gider. Sen de çok düştün bu tuzağa değil mi?

ALEV: Düştüm evet... *"Neden arkanı döndün? Uyuyacak mısın yani şimdi? Benimle konuşmayacak mısın? Bana söyleyeceğin bir şey yok mu?"*

Bu tip muhtaçlık, korku ve beklenti enerjileriyle dolu lüzumsuz sorularla boğdum hayatıma giren erkekleri. Ama sen bana tüm bunları hatırlatana dek hiç farkında değildim.

LOGOS: Trip atmak, sert hareketlerde bulunmak, surat asmak, terslemek özgüvenli bir dişinin takınacağı tutumlar değil...

Agresyon içeren, saldırgan ve tavırlı hareketler eril enerjiyi kışkırtır, onu düelloya davet etmiş olursun ki emin ol hiçbir erkek, doğası gereği düelloya girmekten çekinmez.

Kadınını mutsuz ve tatmin olmamış gören her eril enerji, o ortamı hiç konuşmadan terk eder. Çünkü özgüveni sarsılmıştır ve kendini baskı altında hissediyordur.

ALEV: Hayatıma giren erkekler hiç konuşmadan başka kadınlara gittiler. Ve artık buna dayanamıyorum kendimi lanetlenmiş gibi hissediyorum.

LOGOS: Erkeğin konuşmadan çekip gitmesi kadına kendini çok değersiz hissettirir. Oysa orada kendini değersiz ve başarısız hisseden erkektir. Elbette bir kahraman olduğunu hissedebileceği başka bir deneyime yönelecektir sonrasında.

Eril enerjisi yüksek bir kadın farkında bile olmadan karşındaki erkeğin eril gücünü yoksunlaştırmaya başlar. Çünkü onunla çatışır. İki eril enerjinin çatışması iki taraf açısından da hoş olmayan sonuçlar doğurur. Kadın da erkek de kendini değersiz hisseder.

Günümüz kadını fazla eril enerjide olduğu için karşısındaki eril enerjiyle çatışma halinde sürekli...

Bu yüzden öncelikle dişil enerjisini aktive etmesi, dolaşıma sokması gerekir.

O halde denge çalışmaları başlasın.

Vazgeçilmezlik iksirleri hazırlansın ama değil mi?

ALEV: Bence de başlasın.

Su Elementini Hatırla
Su Dişil Enerjidir

LOGOS: O halde çalışacağımız element su. Dişil enerji su elementiyle ilgilidir. Derin düşünme, sakinlik ve uyum demektir. Çağımızın kadını iş, sosyal, aile ve ekonomik hayatın içinde erkin roller üstlendikçe ister istemez doğadan da koptu.

Oysa dişil enerjiyi hızla aktive edecek olan elementler su ve topraktır.

Hatırla ki sen suyun kendisisin. Kuruyan toprağa hayat verensin. Rahim toprağında çocuğu sulayıp besleyensin. Sakinliğinle çatışmaları sonlandıransın. Savaşı yok edecek olansın. Dolmadan taşmazsın. Yıkıp dökmek yerine engellerin etrafından dolaşan ya da üzerinden akıp gidensin. Sabrınla ve sürekliliğinle taşı damla damla delensin. Gücünü sakinliğinden alansın. Zekâdan ve sağduyudan alansın.

Suyun Hafızası Vardır
Suya Niyet Yükleme Çalışması

Suyu hatırla!

Kendini hatırla!

Suyla daha çok vakit geçir. Suya daha çok temas et. Suyun doğasını, suyun gücünü hisset. Banyoda daha uzun süreler kal. Gün içinde daha çok su iç...

Dişil enerjin suyu uzun süredir hissetmiyorsa eğer, suyla hemen bağ kuramıyor olabilirsin. Telaş etme. Bunun için sana çok etkili, kolay uygulanabilir teknikler vereceğim.

Hızlı ve yoğun bir günlük tempon varsa, çabuk sinirleniyorsan, sinirlerinin yıprandığını hissediyorsan, lafını sakınmıyorsan, birileri için kırıcı olabiliyorsan, tolerans eşiğin düşükse, hoş göremiyorsan, affedemiyorsan, yorgun hissediyorsan, bıkkınlık içindeysen, iletişim kurmakta zorlanıyorsan, genelde tartışmalar çıkıyorsa, kafanın içi hep çok karışıksa, düşüncelerin karman çormansa suyla ilişkin yüksek ölçüde kopmuştur. Dişil enerjin hayli düşük demektir.

Sakinlik, yavaşlık, durağanlık, zarafet, tolerans, anlayış ve derinlik dişil enerjinin nitelikleridir. Bu niteliklerin aktivasyonunu en hızlı şekilde başlatacak olan element de yine sudur. Bunun için gün içinde titreşimi yüksek su tüketmeye başlamalısın hemen. Aynı şekilde titreşimi yüksek suyla banyoda daha uzun süre vakit geçirmelisin.

Gün boyu tüketmek için kendine iki litre su ayır. Suyun mümkünse cam şişede ya da cam sürahide bulunsun.

Dolunay zamanlarında iki litrelik suyunu, balkonda ay ışığında bekletebilirsin. Dişil enerjisi, titreşimi çok daha kuvvetli olacaktır. Unutma ki Ay, dişidir ve Ay hareketleri kadınların beden döngüleri üzerinde oldukça etkili ve yönlendiricidir.

Diğer her gün için tüketeceğin suya birkaç tane taze gül yaprağı at, bir ya da iki tane iyi temizlenmiş ve ortadan ikiye bölünmüş çilek ekle... Kış mevsiminde bir dilim portakal, mandalina ya da elma da tercih edebilirsin.

Sessizce yaklaşık 1 dakika boyunca suya "İİİ" sesiyle seslen ve olmasını istediğin duayı fısılda. Sonrasında suya bakarak nefesini içine çekip tut, yorulduğunda yavaşça bırak. Bunu birkaç dakika sürdür ve bu süreç boyunca duanın gerçekleşmiş olduğuna odaklan. Daha sonra kitabın kapağında yer alan DNA aktivasyonu/genetiği iyileştirme mührünün üzerine sürahini koyup en az 5 dakika beklet. Niyetinin suya iyice kodlandığını hisset. Duanı daha da özelleştirip çalışmanın gücünü artırmak istersen sürahinden günün niyetine göre birer bardak su ayırıp kitabın sonunda yer alan "İ" tekniğiyle uyumlu özel mühürleme kartlarından duana en yakın olan kartı bulup 5 dakika da bu kartın üzerinde bekletip niyetini yükleyebilirsin. Dilersen her bardak için bu şekilde farklı "İ" tekniğiyle uyumlu özel mühürleme kartlarının üzerine koyup farklı niyetlerin üzerine suya kodlama yapabilirsin. Bardağın dibinde ellerini ıslatacak kadar su bırak, avuçlarına dök ve ellerini sallayarak şu cümleyi üç defa tekrar et:

"Allahım sana geldim sana sığındım, tek vekilim sensin, DNA ve hücresel hafıza boyutunda şimdi ve tüm zamanlarda, şu andan itibaren dualarımın kabul olmasına engel olan ne varsa bu çalışma ile arınmasına, ait olduğu yere gitmesine ve beni özgürleştirmesine niyet ediyorum. Olmasını çok istediğim duamın bilinçaltı düzeyde eşleşip suyuma kodlanmasına niyet ediyorum ve bu suya niyetimi yüklüyorum. Suya yüklediğim duamı yaşarsam neler olur çok merak ediyorum. Allahım ne olursun bunu bana göster."

Gülün Titreşimi ile Çakralarını Dengele

Çakraların kapandığında kendini şüpheli, çelişkili hisse dersin ve bunalırsın. "Neden bunlar benim başıma geliyor?" dediğin bir kısırdöngüler silsilesinin içine girersin. Normal düşünce sürecinde cevapları bulamaz, yolunu kaybetmiş hissedersin. Bu süreçten çıkıp yeni başlangıçlar yapman, titreşimini yükseltmen ve mucizeler yaşaman için yüksek bilincine ulaşman ve çakralarının açılıp dengelenmesi gerekir. Bu çalışma sayesinde kapanıştan açılışa, eksiklikten tamamlanmaya ve kaostan sakinliğe ulaşacaksın.

Şimdi burnundan 6 saniyede derin bir nefes al, gözlerini kapat ve aldığın nefesi 6 saniyede bir mumu üfler gibi yavaşça ver. Bunu 21 defa tekrar et ve zihninin sakinleştiğini hisset. Nefesin giderek yavaşlarken, tam farkındalığını vücudunun her bir parçasına getirdiğini, çakralarının hizalanıp bir tekerlek gibi ahenkle dönerek hizalandığını imgele. Kendi içine dön, tüm döngüler sonlandı. Eski döngüleri serbest bırak.

Senden daha güçlü bir bilince bağlı olduğunu, tüm çakralarının dengelendiğini, yeni, mucize dolu bir bölüme geçiş yaptığını hisset ve şu niyeti tekrarla:

"Güvenli alanımdayım, aklıma gelen tüm düşünceleri serbest bırakıyorum, şu andan itibaren netliği ve dengeyi seçiyorum. Şu andan itibaren şükür enerjisi ile kendimi diğerlerini ve hayatı olduğu gibi kabul ediyorum, çakralarımın açılmasına ve hizalanmasına niyet ediyorum. Yeni enerji yeni zihniyet yeni hedeflerle kendime dönüşmeyi seçiyorum. Çakralarım uyum içerisinde ve aldığım rehberliğe güveniyorum. En büyük amacımla uyum sağlıyorum ve her durumda ışığı görmeyi seçiyorum."

Aklına gelen her düşük titreşimli düşüncenin ahenkle canlanan çakralarının arasına sıkışıp yok olana kadar küçüldüklerini gözünde canlandır. Huzurun ve güvenin öne çıkmasına izin ver. Bu süreçten sonra hiçbir şey eskisi gibi olmayacak. Yeni enerjiye hoş geldin. Yükselişe geçtiğini hisset.

Gül, frekansı en yüksek çiçektir. Çilek de afrodizyak enerjisiyle gül ile şahane bir işbirliği kuracaktır. Narenciyeler çoğunlukla bolluk ve bereket çalışmalarında kullanılır. Suyun titreşimini yükseltecek, gül yapraklarıyla dişil enerjiyi bereketlendirecektir.

Her gün titreşimi yüksek su içmeni öneririm.

Mevsimine göre suyunun içerisine bitkilerini attıktan sonra suya şu kodlamayı yapıp içebilirsin:

"Bilinçaltımın DNA ve hücresel hafıza boyutunda şimdi ve tüm zamanlarda, bu kodlama ile çakralarımın dengelenip hizalanmasına, ihtiyacım yönündeki insanlara ve olaylara doğru beni yönlendirmesine niyet ediyorum."

Yaşamak istediğin deneyimi pozitif biçimde soru cümlelerine dönüştür ve suya üç defa sor. Örneğin:

Bugün nasıl daha fazla para kazanabilirim?

Bugün nasıl daha fazla güzel ve iyi hissedebilirim?

Sonra sol avuç içini ense bölgene bastır üç ve çalışmayı sonlandırıp suyu yudumla.

Evde Eril/Dişil Enerjini Aktifleştirmek İçin Kendi Spreyini Kendin Hazırla

Banyoda kullandığın yağlardan kendine günlük sprey hazırlayabilir, gün içinde her fırsatta rahatlıkla kullanabilirsin.

Kişisel bakım mağazalarının birinden boş bir fısfıs şişe edin. Sıralayacağım öz yağları aynı mağazalarda bulman gayet mümkün ya da dilersen internetten sipariş de verebilirsin. Gerçek öz yağlar satan markaları temin etmeni öneririm.

60 damla gül öz yağı
40 damla ardıç öz yağı
20 damla karanfil öz yağı
15 damla melisa öz yağı
5 damla lavanta öz yağı

Spreyi hazırladıktan sonra şişeyi eline al ve şu sözleri tekrar ederek uygula:

"Allahım ben bu spreyime dualarımın kabul olmuş halini hissederek niyetlerimi yüklemeyi seçiyorum. Dualarımın kabul olması için ihtiyacım olan bilinç seviyesine ulaşmaya ve bu sprey aracılığı ile dualarım yönünde insanları, olayları hayatıma çekmeye niyet ediyorum. Bu gerçekleşirse neler olur gerçekten çok merak ediyorum! Her şey benim için birdenbire olursa, şaşırırsam, şükredersem neler olur gerçekten çok merak ediyorum. Ne olur bunu bana göster Allahım."

6 saniyede burnundan aldığın nefesi 4 saniyede burnundan yavaşça ver. Bunu 12 defa tekrar et. Sonra karşındakini etki

alanına alıp onları kendine bağlamak için veya niyetlerin yönünde ihtiyacın olan enerjiye bu sprey aracılığı ile ulaştığını hisset. Bugün ne yaşamak istiyorsan ona odaklan. Avuç içini ensene götür ve 30 saniye kadar hafifçe bastırarak tut.

Şu cümleyi tekrar et:

"Şimdi ve tüm zamanlarda, DNA ve hücresel hafıza boyutunda dişil enerjinin harekete geçip dualarım yönünde bilinçaltı düzeyde rezonansa girmesine niyet ediyorum. YAŞAMA DAİR YENİ DENEYİMLERİ MUTLULUKLA KABUL EDİYORUM!"

Sol yumruğunu sık ve derin bir nefes al. "Oh be!" de, enerjinin çıkışını, yayılımını hisset ve çalışmayı tamamla. Sonrasında kitabın sonunda yer alan "İ" tekniğiyle uyumlu özel mühürleme kartlarının üzerine koyup 5 dakika beklettikten sonra kullanabilirsin.

Eşin de bu çalışmayı eril enerjiyi dengelemek için yapabilir. Ancak onun şu yağları kullanarak kodlamayı yapmasını öneririm:

60 damla badem öz yağı
40 damla avokado öz yağı
20 damla susam öz yağı

Karışımı hazırladıktan sonra şişeyi ağzına kadar içme suyuyla doldur ve iyice çalkala. Gün içinde yüzüne, ellerine, boynuna, bilek içlerine sıkıp kullanmaya başlayabilirsin rahatlıkla. Bunlar titreşimleri yüksek öz yağlar olduğundan dişil enerjini besleyeceklerdir. Daha sakin, toleranslı, cazibeli,

zarif ve seksi olduğunu hissedeceksin. Agresyonun azalacak, anlayışın artacaktır. Korku, şüphe ve muhtaçlık duyguların giderek azalacak.

ALEV: Peki az önce verdiğin su kodlamaları sadece kadınlara özel bir çalışma mı? Dişil enerji elementiyle ilgili olduğu için erkekler yapamaz mı? Belki eşimin de yapmasını sağlayabilirim.

LOGOS: İnsan bedeninin yüzde seksene yakını sudur. Kadın veya erkek hiç fark etmez. Suyun bir hafızası vardır. Suya yüklenen tüm niyetler canlıdır, hafızaya kaydolur. Biraz önce sana öğrettiğim yüklemeyi eşinin eril enerjisine yönelik de yapabilirsin. Onun suyunun titreşimini de tarçın kabuklarıyla, karanfille ve zencefille artırabilirsin.

ALEV: Suya niyet yüklemek çok hoşuma gitti, bir an önce denemek istiyorum.

LOGOS: Hepsini çok severek uygulayacaksın ve çok kısa sürede çok güzel mucizeler yaşayacaksın. Çünkü bu çalışmalarla bilinçaltının kontrolünü eline alarak düşünen beynini aktive edeceksin. Yani benimle daha fazla zaman geçireceksin.

Bu arada su demişken sakın bir an evvel işini bitirip banyodan çıkmak için acele etme artık olur mu?

Banyo dişil enerjinin mabedidir. Tam yirmi bir gün bu mabette dişil enerjini çalıştırıyor olacağız. Su elementiyle dişil enerjinin nasıl bir aşkla birbirlerine bağlı olduklarına inanamayacaksın.

Banyoda küvet kullanıyorsan çok sıcak olmayan suyla doldurabilir, küvetin yoksa duştan sonra kullanmak üzere bir kova suya hazırlayabilirsin vereceğim karışımı.

Banyoda Titreşimi Yüksek Su ile Bedenini Keşfedip Cinsel Enerjini Aktive Et

Banyo suyuna 80 damla ylang ylang yağı ve 40 damla da karanfil öz yağı damlat.

Kokusunu çok sevdiğin sabunları da kullanarak, titreşimi yükseltilmiş bu suyun içinde mümkün olduğunca uzun süre kal.

Keyifle, huzurla sakinleştiğini hisset.

Daha dişi, daha kadın, daha zarif birine dönüştüğünü fark et.

Dişiliğini, güzelliğini, yumuşaklığını hücrelerine dek yaşa.

Cinsel enerjinin yükseliyor olmasından katiyen rahatsızlık duyma, utanma. Gelen bütün dişi hisleri olduğu haliylekabul et...

Keyifle, huzurla, sakinleştiğini hisset ve suya şu kodlamayı yap:

"Bu kokuyla, bu karışımla ve suyun gücüyle dişil enerjimin aktifleşmesini, kadınlığımı hissetmeyi ve vazgeçilmez olmayı seçiyorum."

Banyoda mastürbasyon yaparak dişil enerjini uyandırabilirsin. Bu özel suyun içinde klitorisine ritmik hareketler uygulayarak dişil enerjini aktive edebilirsin.

Klitorisinin neresi olduğunu biliyorsun değil mi?

Klitoris tam olarak kasık kemiklerinin birleştiği noktanın ortasında yer alır. Vajinanın küçük dudaklarının yukarıda birleştiği kısma kadar uzanır. Büyük dudaklar arasındaki yumuşak dokunun tepesinde yer alır. Klitoris minik bir tepecik şeklinde görünen kısımdır.

Daha dişi, daha kadın, daha zarif birine dönüştüğünü fark edeceksin.

Vajinanı ıslatan, seni tahrik eden his neyse ona odaklan.

Dişiliğini, güzelliğini, yumuşaklığını hücrelerine dek yaşa.

Cinsel enerjinin yükseliyor olmasından katiyen rahatsızlık duyma, utanma. Gelen bütün dişil hisleri olduğu haliyle kabul et... Bu çalışmayı eşin de eril enerjisini canlandırmak için yapabilir tabii ki. O da banyo suyuna 80 damla susamyağı koyup penisini uyararak eril enerjisini aktive edebilir.

ALEV: Peki kadın ve erkek banyoya birlikte girerlerse olur mu? Bu durumda ne yapmak gerekir?

LOGOS: Tabii ki olur. Bu sorunun cevabına geçmeden çok hoşuna gideceğini düşündüğüm bir bilgiyi hemen paylaşayım seninle. Her sabah şu kodlamayı yaparak beden/zihin/ruh bütünlüğünde gençleşmeyi seçtiğini onaylayabilirsin. Büyük faydasını göreceğinden emin ol:

"Allahım bugün beden/zihin/ruh bütünlüğümde parlamayı, genç kalmayı, ışığımı yansıtmayı, gittiğim her yerde dikkat çekmeyi, fark edilmeyi ve gençleşmeyi seçiyorum. Bu gerçekleşirse neler olur gerçekten çok merak ediyorum. Ne olur bunu bana göster."

Bu kodlamayı yaparken elinde bir çam kozalağı imgeleyebilirsin. Eşin de elinde bir kestane olduğunu imgelesin. Çam kozalağı ağacın dişil kısmıdır. Beynin epifiz bezi de çam kozalağına benzer. Hamile kalmak istediğinde yastığınızın altına çam kozalağı yerleştirebilirsin. Uyurken bilinçaltı düzeyde bu yönde aktifleşmesine ve hamileliğe niyet et. Çam kozalağı aynı zamanda kadınlardaki cinsel isteği de artırır.

Kestane de erkeklerde cinsel isteği artıran bir güce sahip. Hem enerji verir hem güçlendirir. Erkekten kaynaklanan bir sebeple hamile kalınamadığında erkeğin yastığının altına kestane yerleştirerek niyet edilebilir.

Şimdi sorunun cevabına gelirsek, erkek ve kadın birlikte banyoya girilecekse suya 80 damla tarçın yağı damlatılmalıdır. Böylece cinsel güç artacak birbirlerine çekileceklerdir. Koku bilinçaltında kayıtlı olan en eski ve en güçlü uyarandır. Tarçın kokusuyla birbirinizi gün içinde de özleyeceksiniz ve bağlılığınızı güçlendireceksiniz.

ALEV: Kokuların gücünü duymuştum, ilgimi de çekmişti ama bu kadar etkili olabileceğini düşünmemiştim.

Geçmişle Tüm Duygusal Bağları Kesip Yeniye Uyumlanma Çalışması

LOGOS: Kokular zaman makinesi gibidir. Eril ve dişil dengelerimizi bozan en güçlü faktörlerden biri bilinçaltı kayıtlarıdır. Geçmişte geliştirdiğin korku, kaygı ve güvensizlik kaynaklı duygu davranışların zamanla eril ve dişil dengeni sarsar. Eril ve dişilin dengesinde korku değil güven vardır... Korku, kaygı ve güvensizlik ne yazık ki uyumu, ahengi ve akışı bozar, suyu sulandırır.

Kokular, bu geçiş anlarına yolculuk yapmak için kullanabileceğin en güçlü zaman makineleridir. Bir kokuyu içine çektiğin an zaman makinesine binmiş olursun. Bazı kokular seni alıp geçmişe götürür ve o büyük kırılmanın yaşandığı "an"a tüm canlılığıyla ulaştırır.

Tıpkı dün gibi hatırlamaya başlarsın her şeyi...

Bir koku, anı belleğini aktive etmeye yeter.

"Neden sürekli benim başıma geliyor?" diye merak ettiğin deneyimleri ve çıkmazları serer önüne. Tesadüfen duyduğun kokular sonucu kendini birden geçmişin karanlık kuyuları içinde bir başına bulman elbette risklidir. Bu yüzden günün birinde olmadık yerde içine çekeceğin bir kokuyla ne yapacağını bilemez şekilde geçmişin travmalarıyla karşılaşmamak ve bütün bunlara hazırlıksız yakalanmamak için kendi ellerinle hazırlayacağın arınma banyosu için kullanacağın ve bilincini mucizelere kodlayacağın harika bir teknik daha önereceğim sana.

Tarifini vereceğim su, sadece etrafa hoş kokular yayman için değil, zamanda seyahat edip enerjisini onarmak istediğin travmalarını da dönüştürebileceğin çok kuvvetli bir iksir...

Bu karışım; güven, sevgi ve huzur titreşimi yüksek bir karışım olduğu için zaman makinesinde nereye gidersen git, seni güven içinde ve sevgi dolu tutacaktır. Geçmişe yapacağın her seyahatte bilincini istediğin şekilde yeniden kodlayabilirsin.

"Bir daha yaşamak istemiyorum" dediğin her deneyimi, bu kokunun yükselteceği mucizevi güven titreşimiyle derhal dönüştürebilirsin.

Mesela öncesinde çok kötü geçen ilk buluşmalar yaşadın diyelim. Kendini değersiz, kötü ve özgüvensiz hissettin. Belki utandın, belki talihsizlikler geldi başına ve işler ters gitti. Arzuladığın ilk etkiyi yaratamadın bir türlü...

Bu yüzden artık ilk buluşmalardan çok korkuyorsun. Üzerinde ağır bir baskı hissediyorsun. Korkuyorsun, strese kapılıyorsun, kaygılısın, elin ayağın titriyor, miden bulanıyor stresten... Bir daha aynı şeyler yaşansın istemiyorsun. Şimdi eşinle yeni deneyimlere yelken açmak istiyorsun ama aynı şeyler olabilir korkusuyla geri adım atıyorsun. Yüreğin ağzında atıyor. Kaygıların diz boyu...

İşte seni zaman makinesinde güven içinde seyahat ettirecek bu iksirle duş al, niyetini yap ve ilk buluşmalarla ilgili zihinsel

kodunu hemen dönüştür. Eski kodların yerine hemen yenisini yerleştir. Gelelim şimdi bu karışımı nasıl hazırlayacağına.

1 adet anahtarı (*herhangi bir anahtar*), kabuklarına kokusunu yayacak kadar çizik attığın bir adet limonu, bir adet kuru karanfili bir kova suyun içerisine at. Zamanın varsa duşa girmeden 5 dakika kadar önce hazırla. Durulanma suyun olarak kullan. Suyu üzerine döktüğünde anahtarın ve bitkilerin enerjisiyle travmalarından arındığını, su tenine değdikçe ve üzerinde kaldığı sürece seni arındırmaya devam ettiğini hisset. Banyo bittikten sonra limonu ve karanfili çöpe at. Anahtarı da sirkeli suyla yıkayıp sonraki banyo için sakla.

Anahtar sembolü bilinçaltında kapalı kalıpların açılmasını, yeni enerjinin ve yeni döngülerin vaktinin geldiğini sembolize eder.

"Bu karışım ile duş alırken DNA ve hücresel hafıza boyutunda dualarımın kabul olmasına engel olan hangi duygu, düşünce ve his varsa hepsinin zihnimi, bedenimi, ruhumu serbest bırakmasına niyet ediyorum."

Karışımdan sol avucuna al ve karın bölgeni 21 defa dairesel hareketlerle ovala ve sıkışmış tüm duyguların seni serbest bıraktığını, travmaların çözüldüğünü hisset. Niyetini söyle.

Örneğin:

"Eşimden tam olarak duymak istediklerimi duymayı, görmek istediklerimi görmeyi, yaşamak istediklerimi yaşamayı seçiyorum. Şimdi bu kodladığım karışımla niyetimle uyum içinde birleşmeye niyet ediyorum. Evet, bu koku bana kendimi çok iyi hissettiriyor, enerjimi yükseltiyor. Çok hoş bir şekilde benden yükselen bu enerji çevreme de yayılıyor, aradıklarımı bana kolayca getiriyor."

Sol avuç içini iki kaşının ortasına bastırarak üç defa "Yeni enerjiye mühürleniyorum" de ve çalışmayı tamamla. Kendini her kötü hissettiğinde veya düşük titreşimli insanlar enerji alanına girdiğinde bu çalışmayla arınarak bilincini yeniden kodla.

ALEV: Sanırım en çok bu tekniği kullanacağım. İstediğim her zaman uygulayabilirim değil mi?

LOGOS: Tabii ki uygulayabilirsin. Yaşam devam ettiği sürece bilincinde de yeni olaylar yeni deneyimler yaşayacaksın. Bunların sende iz bırakmaması için, hemen arınman çok önemli. İstediğin zaman istediğin kadar uygulayabilirsin.

ALEV: Bende hep bir aldatılma korkusu var. Erkekler tek kadınla yetinemez, başka kadınları arzular inancına sahibim. Bunu yok edemiyorum. Sahiden de erkek çokeşliliği kadın da tekeşliliği mi sever? Bu hep böyle midir?

"Kadın kendi başına ne gül goncasıdır ne de diken.
Koklamasını bilirsen gül, tutmasını bilmezsen diken olur."
– Refik Halit Karay

LOGOS: Dişil enerjisi yüksek kadın, eril enerjisi yüksek erkeği çeker.

Eril enerjisi yüksek erkek, dişil enerjisi yüksek kadını çeker.

Kadında da erkekte de eril ve dişil enerjiler bulunur. Mühim olan kadında da erkekte de iki enerjinin dengeli olmasıdır.

Dişil enerjisi yüksek bir erkek ya da eril enerjisi yüksek bir kadın mutlu ve huzurlu bir ilişki yaşayamaz.

Erkeğin inkâr edemeyeceğimiz bir biyolojik yapısı, kimyasal yapısı ve zihinsel yapısı vardır. Erkeğin testosteron hormonu ne kadar yüksekse, cinsel paylaşıma olan düşkünlüğü, agresyonu, öfkesi, tez canlılığı, hareketliliği de o kadar yüksek olur. Bu açıdan bakıldığında kadının sadakat dolu bir ilişki için testosteron

hormonu daha düşük, östrojeni daha yüksek bir erkekle olmayı tercih etmesi tavsiye edilebilir belki ama işler ne yazık ki tavsiyelerle değişmiyor.

Kadın elbette ki zıt kutbuna, yani testosteronu daha yüksek olana çekilmektedir çoğunlukla. Çünkü almaya odaklı dişil enerji ona en çok verebilecek olan güce çekilir. Bütün ihtiyaçlarını karşılayabilen enerjiye, yani en fazlasını alabileceği eril enerjiye karşı yüksek bir çekim hisseder. Sosyal yaşamda güçlü dişil enerjiler bu yüzden yüksek statülü, güçlü, yetenekli, fiziksel yapısı sağlam erillere yönelirler. Güçlü eriller dişile en çok ihtiyaç duyduğu güveni kolaylıkla sunabilirler.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Unutmamak lazım ki erkek de en az kadın kadar ihtiyaç duyar güven duygusuna...

Erkeğin milyonlarca yıllık eril enerjisinin temelinde daima "avcı ve kahraman" olduğunu hissedebilme ihtiyacı yatmaktadır ve bu özünde hiç ama hiçbir zaman değişmez.

Erkek ne olursa olsun, eril ve dişil dengeleri ne kadar bozulmuş olursa olsun, dişil enerjisi ne kadar yükselmiş bile olsa günün sonunda içsel doyum açısından yine "avcı ve kahraman" olma hissine çekilecektir ve ancak bu histe yüksek tatmin yaşayacaktır.

Peşinden gittiği, emek verdiği, ikna etmeye çalıştığı (tabir-i caizse) "avladığı" dişisi tarafından onun en ideal erkeği, onu en mutlu eden, en tatmin eden, en doyuran erkek olduğunu deneyimlemek ister. Bu his uğruna her şeyini verebilir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Merak etme yaptığımız çalışmalarla sadece aldatılma kor kundan değil tüm korkularından arınmış olacaksın.

ALEV: Mutlu kadın dişil enerjisi yüksek kadındır diyebilir miyiz o halde?

LOGOS: Kadının dişil enerjisi ne kadar yüksekse eril enerjisi yüksek olan erkeği kendine çeker. Yüksek bir eril enerjiye sahip olan erkekle ilişki yaşamak isteyen ya da onunla bir hayat kurmak isteyen kadının dişil enerjisini yükseltmesi gerekir.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

Dişil enerjisi yüksek bir kadın birlikte olduğu eril enerjiyi onurlandırır. Onurlandırılan eril enerji o dişinin kahramanı olduğuna inanır ve uzun soluklu bir birliktelik içinde kalmak ister onunla.

Peki erkek, hayatındaki dişinin kahramanı olduğuna nasıl ikna olur?

Takdir ve onay görerek.

Eril enerji için takdir görmek, onaylamak ve dişiyi mutlu ettiğini görmek çok kıymetli bir ödüldür. Erkek, elde ettiği bu ödülün gerçek olup olmadığıyla çok yakından ilgilenir. Sahte bir takdire, onaya ya da mutluluğa katiyen tahammül etmez. Bu yüzden kadınına güvenmek ister.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

ALEV: Kadın erkeğe ona verebildikleri için mi çekiliyordur yoksa sahiden gerçek bir doyum, tatmin ve mutluluk içinde midir? Bir erkek bunu anlayabilir mi?

LOGOS: Bak işte burası çok ama çok önemli bir nokta!

İlişkilerin çoğu tam da bu noktada irtifa kaybetmeye başlıyor ne yazık ki...

Burada hakikat ve samimiyet yoksa uzun soluklu, sağlıklı, mutlu bir ilişkiden söz edilemez. Ya ihanetle, ya çatışmalarla ya da erkeğin kadından kaçışıyla son bulacaktır ilişki.

Her erkek tıpkı her kadın gibi gerçekten sevilmek ve gerçekten güvenmek ister. Her ne kadar testosteron seviyesinin yüksekliği erkeği cinsel paylaşımlara yöneltse de erkeğin hayattaki tek motivasyonu cinsel paylaşım değildir... Cinselliği de zaten kendini "avcı ve kahraman" hissetmek için yaşar. Bunu ne kadar çok deneyimelerse o kadar iyi hisseder. Ne kadar fazla cinsel paylaşım yaşarsa demiyorum bak!

Ne kadar fazla kendini "avcı ve kahraman" hissederse diyorum.

Yani erkek en çok bu deneyimin peşindedir aslında. Eril enerjinin onurlandırılması çok önemlidir ilişkilerde.

Eşine sadık, mutlu erkeklerin ilişkilerindeki püf noktası tam da burasıdır. Eril ve dişil enerjileri dengede bir çift mutlu ve güvenli bir ilişki yaşıyordur zaten. Kadının dişil enerjisi güçlüdür, erkeğin eril enerjisi güçlüdür. İki enerji birbiriyle ahenk içinde dans ediyordur.

Kadın erkeğini takdir ediyor, onaylıyor, yaşadığı gerçek mutluluk ve tatminle ona bir kahraman olduğunu hissettiriyordur. Erkek de kadınını tatmin etmek, nüfuz eden enerji olarak dişisine her şeyi vermekten, onu korumaktan, kollamaktan haz alıyordur.

İşte burada bir vazgeçilmezlik deneyiminden bahsedebiliriz.

Bu tip kadınlardan ve bu erkeklerden vazgeçmek kolay değildir. Onlar hiçbir zaman unutulmazlar. Ayrılıklar bile olsa onlara karşı hep bir geri dönüş umudu beslenir.

Dişil enerjisi düşük bir kadının eril enerjiyi onurlandırması, tatmin etmesi, onu avcı ve kahraman hissettirmesi, güven içinde mutlu bir ilişki yaşaması ne yazık ki pek mümkün değil.

Erkekler akıllı ve güçlü kadınlardan kaçmazlar aslında, o kadını hak etmek için kendinde düzeltmesi gereken arazları ifşa etmekten kaçarlar. Güçlü bir erkek değişmeyi seçer. Değişmek yerine kaçmayı seçenlerse kendilerine bile emek veremeyecek kadar tembeldirler. Yani kaçan erkek korkak değil, tembeldir aslında.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

ALEV: Dişil enerjimin düşük olup olmadığını nasıl anlarım?

LOGOS: Dişil enerjisi düşük bir kadın kendini cazibeli, seksi, kadınsı hissetmez. Cinsel paylaşım yaşamakta hevesli, coşkulu ve arzulu davranmaz. Erkeklerle aynı ortamlarda sıkça bulunabiliyor olsa da pek arzulanmaz. Çoğunlukla dost ya da arkadaş gibi kabul edilir.

Fethedilmesi gereken bir dişi değildir etrafındaki erkeklerin nazarında. Çok beğendiği biri olsa bile onunla ilgili arzulu istekler duymaz, düşlerinde bile cinsel paylaşıma yer vermez.

Dişil enerjinin düşük olup olmadığını anlamak için yöneltece-ğim soruları cevapla, sonuçları birlikte değerlendirelim...

TEST: Dişil enerji tarafından mı yönetiliyorsun, eril enerji tarafından mı?

1. Cinsel paylaşıma kapalı mısın?

(Evet) – (Hayır)

2. Cinselliği yaşamak ya da cinsellik hakkında konuşmak endişelendirir, tedirgin eder mi seni?

(Evet) – (Hayır)

3. Erkeklerin özel, cinsel dünyaları hakkında başkalarıyla konuşurken rahatsız hisseder misin?

(Evet) – (Hayır)

4. İlişki korkun var mı?

(Evet) – (Hayır)

5. Bir erkeği tatmin edememekten, onun karşısında zayıf ve beceriksiz görünmekten çekiniyor musun?

(Evet) - (Hayır)

6. Reddedilme korkusu yaşıyor musun?

(Evet) - (Hayır)

7. Keşke cinsel paylaşım bu kadar önemli olmasa, o zaman ilişkimde daha rahat ve mutlu hissederdim kendimi diye düşündüğün oluyor mu?

(Evet) - (Hayır)

8. El ele tutuşmak, partnerinin sana sarılması, koynuna sokulması sana kendini daha kötü hissetmene ve keşke bana hiç dokunmasa, benden uzak dursa gibi düşünmene neden oluyor mu?

(Evet) - (Hayır)

9. Göz alıcı giyinmek senin açından zorlayıcı olabiliyor mu? Mini etekler, dekolte, dikkat çeken elbiseler, saç modelleri ve parfümler yorucu ve lüzumsuz geliyor mu?

(Evet) - (Hayır)

10. Zengin bir model çeşitliliğine sahip renkli ve fantezi ürünlerinin de bolca bulunduğu bir iç çamaşırı koleksiyonuna sahip bir kız arkadaşının sana bundan söz etmesi utanmana neden olur mu, rahatsız hisseder misin?

(Evet) - (Hayır)

11. Bileklerinin iç kısımlarını karşındaki insana rahatlıkla göstermediğin oluyor mu?

(Evet) - (Hayır)

12. Sosyal ortamlarda kendilerini fazlasıyla rahat hisseden, kalabalıkların içinde giyimiyle ve konuşmalarıyla hemen fark edilen, kimseden çekinmeden gülüp kahkahalar atan kız arkadaşların ortamda gerilmene neden oluyor mu? Biraz daha sakin ve dikkatli olmalarını tercih eder miydin?

(Evet) - (Hayır)

13. Kız arkadaşlarının özel günlerinden, seksüel duygularından rahatlıkla söz edebiliyor olmaları, cinsel duygularıyla ve istekleriyle ilgili espriler yapıp üzerine rahatça konuşuyor olmalarından, sonra aynı paylaşımları senin yapmanı da istemelerinden rahatsız olur musun?

(Evet) - (Hayır)

14. Çalışma ortamında erkeklerle iş yapmak, planlamak ve proje üretmek konusunda daha verimli, daha dostça ve iyi çalışabildiğini düşünüyor musun?

(Evet) - (Hayır)

15. Kendini gergin, agresif, stresli ya da her an tartışmaya hazır ve hep haklı çıkmaya çalışan biri olarak gördüğün oluyor mu?

(Evet) - (Hayır)

16. Etrafındaki insanlar herhangi bir konuda sana yardım etmeye kalktıklarında onların bu teklifini kabul etmek sana bir zayıflık belirtisi gibi geliyor mu? Kendi başının çaresine bakmayı tercih ederek yardımları reddediyor musun?

(Evet) - (Hayır)

17. Keşke sürekli müzik dinleyip deli gibi dans edilen partilerde eğlenmeye davet edilmesem, başka bir eğlence şekli de olsa diye düşündüğün oluyor mu?

(Evet) - (Hayır)

Değerlendirme:

"Evet"ler çoğunluktaysa: Eril tarafın hayli güçlü demektir. Dişil enerjin giderek baskılanıyor. Hayatının pek çok alanında blokajlarla mücadele ediyorsundur muhtemelen. Sosyal ilişkiler, aşk, para, yarış, mücadele, korku, endişe, kaygı, yorgunluk, güvensizlik hepsi dişil enerjinin eril enerji karşısında yok olmasına bağlı olarak ortaya çıkan deneyimler. Dişil enerjini yükseltmek, eril enerjini baskılamak yerine ikisini dengelemeyi tercih ederek kitaptaki uygulamaları yapabilirsin.

"Hayır"lar çoğunluktaysa: Dişil enerjin kesinlikle düşük değil ancak buna rağmen hayatında özellikle aşk ve para konusunda blokajlar söz konusuysa muhtemelen dişil enerjin yüksek bile olabilir. Eril ve dişil dengeler üzerinde çalışmak her zaman destekleyici ve faydalı olacaktır. Kitaptaki egzersizler bir enerjiyi düşürüp diğerini çıkarmak için değil, eril ve dişil enerjinin birlikte uyum içinde dans etmesini sağlamak içindir.

***

Merak etme, çalışmalarımız bittiğinde özgüveni yüksek, kendinden emin, özsaygısı ve öz değeri sağlam, kim olduğunun farkında, çatışmasız, korkusuz, endişesiz, tamamen huzur ve dinginlik içinde, her an bolluk, bereket ve mutluluk deneyimleyen bir insan olacaksın ki bu seviye vazgeçilmezlik seviyesidir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Kendine saygısı ve güveni tam bir insan vazgeçilmezdir. Eril ve dişil enerjileri dengede, farkındalığı yüksek insanlar unutulmaz olurlar. Gururlu, kibirli, burnu havada, mesafeli ve sert tavırlar takınarak karşı tarafta iz bırakmaya çalışmak yerine kendi içlerinde tam ve bütün hissettikleri için samimi, dürüst, yalansız ve stratejisiz olurlar ki bu her zaman yüksek cazibe ve vazgeçilmezlik kazandırır.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Bu çalışmalarla bilincinin en derin ve en karanlık odalarına inerek eril ve dişil dengesini inşa ediyor olacağız. Unutma ki bilinç daima tanıdık olanı seçer, bilinmeyene karşı hep korku ve endişe doludur.

Bu yüzden zihin, doğru/yanlış, güzel/çirkin ya da iyi/kötü demeden daima bildiği, tanıdığı, emin olduğu limanlarda güvende hisseder kendini.

Eğer dişil enerjin küçük yaşlardan itibaren katı ve baskıcı geleneklerle, yasaklarla, kısıtlamalarla, yaptırımlarla baskılandıysa, ister istemez dişil enerjinin çok da olumlu ve pozitif bir güç olmadığı temel inancıyla eril tarafını farkında bile olmadan besliyor olabilirsin.

ALEV: "Sakız çiğnemek ayıptır, kısa etek giyme tehlikelidir, kadın eksik etektir, erkeğin elinin kiridir, kadın aklınla her işe karışma" gibi söylemlere o kadar maruz kaldım ki sanırım tüm bunlar benim eril enerjimi yükseltip dişil enerjimi düşürdü.

LOGOS: Çok mümkün... Ayrıca anneyle ilişki de çok önemlidir. Eğer küçükken dişil enerjiyi annenden baskılanan bir enerji olarak alıp kendine aynaladıysan da dişil enerjinin pek iyi bir şey olmadığı bilinciyle büyümüş olabilirsin. Eril tarafın sana daha güvenli ve güçlü bir konfor alanı sağlamış olabilir.

Anneyle bağlanma sürecine de bakmak gerekir. Çeşitli sebeplere bağlı olarak anneyle sağlıklı bir bağlanma ve güven süreci yakalanamamışsa eğer, anne her ne kadar dişil enerjisi güçlü bir figür de olsa, senin bilinçaltında oluşan *"Asla annem gibi olmayacağım"* inancı dişil enerjiyi baskılamış olabilir.

Erkeklerde de aynı süreç yaşanıyor elbette. Ana kuzusu olarak büyütülen erkek çocuklar, dişil enerjileri beslendiği için eril enerjilerini ve fethetme, nüfuz etme becerilerini törpüleyerek, baskılayarak yetişiyorlar. Babalarını yok sayıyorlarsa, onlardan sert tavır, yıkıcı tutum, ceza ve ağır otorite görüyorlarsa eril enerjiyi tamamen reddederek dişil enerjiye sığınıyor olabilirler ki bu yine eril enerjilerini kısırlaştırır.

Eril ve dişil enerjilerin bilinçaltında ne şekilde kodlanmış olursa olsun, tabii ki dengelenmesi, sağlıklı bir şekilde uyumlanması mümkün.

Dengeli bir cinsel yaşam da vazgeçilmezliğin önemli faktörleri arasında yer alıyor. Cinsellik çok değerli bir güç... Yaratım, bolluk ve bereket enerjisinin muhteşem bir uyumla dalgalandığında orada elbette bir vazgeçilmezlik söz konusu olacaktır. Cinsel enerji, yaşam enerjisi de olduğundan bollukla, bereketle,

yaratımla, coşkuyla, huzurla, mutlulukla, üretimle çok ilgilidir. Bu yüzden dengeli ve sağlıklı olmalıdır.

Eril ve dişil dengesini, sadece kadın ve erkek arasındaki ilişkileri iyileştirmek için değil, öncelikle yaşam enerjini, yaşam coşkunu ve inancını aktifleştirmek için kullanıyor olmalısın. Hepsini tek tek çözerek ilerlemeye devam edeceğiz. Hiçbir şeyi atlamayacağız, güven bana.

ALEV: Artık her şeye yeniden başlamak istiyorum. Dişil enerjimi sadece aktifleştirmek değil vahşi cazibemi de kullanmak istiyorum. Vahşi cazibemi nasıl uyandırabilirim?

Güçlü kadınların tripleri yoktur,
prensipleri vardır.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Kadının En Güçlü Cazibesi Yüzündeki Tebessümdür

LOGOS: Daha önce de söyledim. Kadının en güçlü cazibesi yüzündeki tebessümdür. İçten bir tebessüm, cazibeyi bir anda zirvelere çıkaracak kadar güçlüdür. Asık yüzlü, sert, yıkıcı, ters ifadeli bir kadın bütün cazibesinin etrafını kalın duvarlarla örer. Sadece eril enerjiyle temasını değil, yaşamla ve doğayla iletişimini de niteliksizleştirir.

Vahşi cazibeni uyandırabileceğin en güzel yollardan biri kesinlikle doğayla temas etmektir. Doğada vakit geçirmek, toprağa basmak, ağaçlara dokunmak, temiz hava almak, hayvanların seslerini işiterek keyifli doğa yürüyüşleri yapmak yaşam enerjisini kuvvetlendirir. Yaşam enerjisi, cinsel enerjiyi besler.

Evde yalnız kaldığında çıplak vakit geçir. Çıplakken kendini ne kadar rahat hissediyorsun ya da ne kadar rahatsız oluyorsun acaba? Çıplaklığından duyduğun rahatsızlığın dozu, dişil enerjinin de o orandaki ölümüdür aslında. Evde tek başına çıplak vakit geçirdiğinde bedeninle nasıl bir iletişimin olduğunu keşfedeceksin. Bedenine karşı nasıl bir bakış açısına sahip olduğunla yüzleşeceksin. Bedeninle ilgili duygularını tanıyacaksın.

Utanıyor musun, yoksa seviyor musun? Bedeninde hangi bölgelerinle ilgili özgüvensiz hissediyorsun, hangi bölgelerinde rahat ve mutlusun?

Kendini çıplakken güzel, hoş ve cazibeli bulmaya başladığında cinsel enerjin de yükselecektir. Bedeninle ilgili içekapanık, utangaç ve özgüvensiz olduğun sürece kaliteli bir cazibe yakalayamazsın. Kusursuz bir bedene sahip olmaktan söz etmiyorum, bedenini sevmekten bahsediyorum.

Kitle iletişim araçlarıyla bize dayatılan kusursuz kadın bedeni ölçülerinin hiçbirine sahip olmadığı halde o kusursuz

bedenli kadınlardan çok daha cazibeli, daha dişil ve daha vazgeçilmez kadınlar da var biliyorsun. Bedenini sevmen, bedenine her haliyle hayranlık duyman, kabul etmen cazibene cazibe katacaktır. Duruşun, havan, özgüvenin gözle görülür bir değer kazanacaktır.

Kendine ayırdığın bu özel günde cep telefonunu da kapatmayı deneyebilirsin. Olağanüstü bir öz değer hissettirecektir telefonu kapatmak. Sadece bir gün boyunca dijital dünyayla iletişimini kes. Sosyal medyayı açma, telefonun kapalı kalsın, bilgisayarın başına oturma, televizyondan, uyuşturucu etkisi yapan ve bağımlılığa yol açan dijital platform dizilerinden uzak dur. Kitap bile okuma...

Bir gününü sadece kendini dinlemeye, kendinle ilgilenmeye, durup kendine dışarıdan bakmaya ayır. Verdiğim aroma karışımlarını kullanarak duş al, meditasyon yap, evde çıplak kal, bedeninle barış, suyla temas et ve deli gibi özgürce dans et.

Özellikle göbek ve kaçla hareketlerinin yoğun olduğu danslarla kendinden geç. Hareket enerjisiyle, rahimdeki dişil enerjiyi aktive etmek binlerce yıldır kullanılan çok eski bir metottur. Göbek ve kalça hareketi, yaşam enerjini de artırarak yükseltecektir dişil enerjini. Bu yüzden hem çok eğlencelidir, hem çok cazibelidir, hem de çok etkilidir.

Bedenini özgürce salla, titret, hareket et.

Rahim Bir Rehberlik ve Sezgi Kaynağıdır "Anne Sezgisi" Diye Bir Şey Vardır Bu Hayatta

ALEV: Hayatımda hiç göbek dansı yapmadım ben. Dans da etmedim. Ayrıca ne zaman eğlenecek olsam hareket kabiliyetim donar. Rahim bölgemde bir sıkışma hissederim. Bacaklarım kilitlenir. Herkes beni izliyormuş gibi gelir, utanırım ve

kilitlenirim. Sadece alkol aldığımda biraz rahatlayıp eğlenebiliyorum o kadar.

LOGOS: Eril ve dişil enerjiyi dengeleyen kaynak rahimdir. Göbek deliğinin üç ya da dört parmak altında bulunan bölgedir. Yogada tarif edilen cinsel çakradır. Diğer adıyla sakral çakra... Kadınlardaki adı "rahim" erkeklerdeki adı ise "hara"dır. Bütün ilişki enerjileri burada depolanmıştır. Aynı zamanda insanın yaratıcılık potansiyeli de burada yer alır. Dolayısıyla çok önemli ve üzerinde dikkatli çalışılması gereken bir bölgedir.

Allah'ın doksan dokuz güzel isminden biri olan Rahim isminin bu bölgeye verilmiş olması da boşuna değildir. Geleceğini, hayatını, ilişkilerini, bahtını yeniden yazmak ve yönetmek isteyenlerin ihtiyacı olan tüm rehberlik ve sezgi rahimde/harada beklemektedir.

ALEV: O zaman rahim ve hara, ilişkilerin de hafızasıdır öyle mi?

LOGOS: Dişil enerjinin elementinin su olduğunu söylemiştim. Hatırlarsan su sezgilerimizle ve derin düşünmeyle ilgiliydi. Dolayısıyla kadının çok düşünme, çok muhakeme etme, ölçüp tartma, enine boyuna tartışma, geniş kelime dağarcığıyla daha etkin ve nitelikli konuşma kabiliyetleri de buradan gelir. Kadın bir su elementi olarak derin düşüncede yakaladığı hislerini ifade edebilmek için geniş bir kelime hazinesine ve muhakeme gücüne sahiptir.

Detaylar, olasılıklar, gözlem ve inceleme kadının daha kuvvetli olduğu alanlardır. Kadın derin düşünceyi, sezgileri ve muhakemeyi rahminden alır, beyninden değil. Kadın rahim hafızasından aldığı bilgiler sayesinde güçlü sezgilere sahiptir.

"Annem söylemişti, annemin tahminleri hep doğru çıkar, annem ne derse eninde sonunda o olur" ifadelerinden birini muhakkak sen de kullanmışsındır. *"Anne sezgisi"* diye bir şey vardır şu hayatta. Annelerin içine doğar bir işin olup olmayacağı...

Annelerin içine doğar hayırlı haberler ya da kötü haberler... Bütün bu sezgiler aslında rahim hafızasından dişil enerjinin aldığı bilgilerdir. Dişil enerji kadim hafızayla bağlantılıdır.

Ancak çağımızın kadını eril bir dünyada yaşamaya mahkûm kaldığı için artık çoğunlukla beyniyle düşünüyor, beyniyle kararlar alıp uyguluyor. Eril bir dünyada özellikle iş hayatında, sosyal hayatta ve şehir yaşamında kendini var etmek ve korumak için sezgileriyle olan bağından koptu. Rahim hafızasından ona aktarılan bilgilere ulaşmakta çoğu zaman zorlanıyor. Sezgileriyle arasına bir güven sorunu girdi. Artık eskisi kadar güvenemiyor sezgilerine...

Özellikle iş hayatının içinde aktif çalışan kadınların, rahim hafızasıyla olan bağlarını hatırlaması ve kuvvetlendirmesi için başının altındaki vücut bölgesiyle çalışmaya başlaması gerekiyor.

Ayaklarıyla, bacaklarıyla, rahmiyle, göğsüyle, kollarıyla, boynuyla ve kök çakrasıyla ilgili rahim hafızasını canlandıracak metotlara zaman ayırması hayatında mucizevi etkiler yaratacaktır. Bu bölgelere yağlarla masaj yapılması, duşta bu bölgelere ilgi gösterilmesi, ayakların tuzlu suyla ve özel kremlerle bakıma alınması, bağdaş kurup toprağa oturmak, meditasyon yapmak, yalnız kalmak, tek başına çıplak vakit geçirmek çok önemli tercihler olacaktır. Rahim hafızası uyandığında kadının zaten çok güçlü olan sezgileri yeniden dolaşıma girecektir.

Sezgilerini dolaşıma sokmak için dişil enerjisini dengeleme çalışmaları yapanların zihni strese sokan, uyarıcı değerleri yüksek yiyecek ve içeceklerden uzak durmaları yerinde olacaktır. Kahve, çay, sigara, gazlı içecekler, aşırı tuzlu ve baharatlı atıştırmalıklar ve alkolden uzak durmakta fayda var. Ayrıca uykusuzluk da olumsuz bir etkendir. Rahim hafızasıyla çalışacaksan uykunu tam almalı, kaliteli uyumalısın.

Rahim Hafızasıyla Bağ Kurma Egzersizi

Evet, rahim hafızasına ulaşmak kolay değil...

Hız treninden atlamak ve yavaşlamak sarsıcı olabilir ama müthiş de şifalıdır. Eşsiz bir deneyimin içinden geçeceğiz şimdi seninle. Bana güven, her şey çok güzel olacak. Sana yardım etmek için ettiğim niyeti duyacak ve bundan emin olacaksın. Yönlendirmelerimle ilerleyerek bu çalışmayı en iyi ve en iyileştirici şekilde tamamlayacaksın.

Hadi gözlerini yavaşça kapat ve dünyanın en güzel sahilinde düşle kendini...

Ağzından dört saniyede aldığın nefesi burnundan altı saniyede ver.

Evet, harikasın, aynen böyle.

Bu süreli nefes egzersizini 30 defa tekrarla. Aldığın her nefeste kendini daha iyi ve daha rahatlamış hissediyorsun, giderek huzura ulaşıyorsun. Hiç acelen yok. Her şey son derece yavaş ve sakin. Dünya acele etmiyor. Her şey olması gerektiği hıza akıyor.

Bu hoş rahatlama hissi önce boynuna, omuzlarına, sonra da kollarına, bacaklarına ve karnına yayılıyor. Duyduğun rahatlamayla gözkapakların iyice ağırlaşıyor, uyumaya hazırsın sanki...

Bırak bedenin ağırlaşsın kurşun gibi. Sahildeki o incecik kumlara batsın, gömülsün iyice... Bedenin kuma battıkça daha da rahatlamış hissediyorsun. Her şey çok güzel... Rahatla ve gevşemeye devam et. Teslim ol... Ben yanındayım, saçlarını sevgiyle okşuyorum, hisset.

Seni yargılamadan, eleştirmeden dokunuyorum saçlarına. Başına ne gelmiş olursa olsun ne günahlar işlemiş olursan ol, ne hata etmiş olursan ol, seni olduğun halinle kabul ederek, şifalanma sürecine yol arkadaşlığı yapmak için buradayım.

Kalbimden sana doğru akan sevgi enerjisini hisset, bana güven ve çalışmaya devam et.

Bedenine değen güneş ışıklarının sıcaklığını fark ediyor musun? Ne kadar yakıcı ve ne kadar güzel değil mi?

Bırak sırtın, belin, boynun gevşesin rahatlasın. Meğer ne çok sıkmışsın kendini. Öyle tabii, hayatın içinde hızla ilerlerken beden kasıyor kendini. İzin ver kol ve bacak kasların gevşesin, bütün bedenin hafiflesin, rahatlasın.

Şimdi de rahim bölgesindeki kasılmaları fark et. Bedenin rahatladıkça bu bölgedeki kasların da gevşemeye başladı. Her santimindeki buzullar tek tek çözülüp açılıyor sanki değil mi?

Güneş üzerindeki buz kütlesini eritiyor adeta. Şu an rahim/hara bölgende bir ağırlık hissediyorsun. Bir kurşun kadar ağır hem de... Orada bir hayat var, bir kıpırtı...

İçindeki küçük kız çocuğu, zaman tünelinde hızla geriye doğru gidiyor. İçindeki çocuk küçüldükçe küçülüyor ve artık hangi yaşta olduğunu bile hatırlamıyorsun. Bırak içindeki çocuğu küçüldükçe küçülsün. Sen yavaşça nefes alıp vermeye devam et. Endişelenme, her şey yolunda.

Bilinçaltına sorular soracağım şimdi. Cevabın evet ise sağ elinin işaretparmağı havaya kalkacaktır, cevabın hayır ise sol işaretparmağın havaya kalkacak.

Anlaştık mı?

Tamam o halde...

Şimdi bilinçaltına bazı sorular yönelteceğim. Rahim hafızan bütün cevapları biliyor, güven... Ama bilincin gerçek cevapları bilmez.

Aidiyet yasası varoluşta hepimizin bir yeri olduğunu gösterir. Hiç kimse ilahi sistemde daha fazla veya daha az hak iddia edemez. Hiçbir şey sistemde dışlanamaz çünkü bizi çevreleyen her şey olması gerektiği için, olması gerektiği haliyle vardır.

Kimseye laf yetiştirmekle,
açıklama yapmakla harcama vaktini.
Bırak o işi ilahi sistem yapsın.
O ne diyeceğini bilmek konusunda
senden çok daha akıllı...

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Sistem her şeyi kucaklar. Sen de kendini tıpkı sistemin yaptığı gibi kucaklayabiliyor musun?

Yavaşça sol işaretparmağın kalkıyor, hayır diyor bilinçaltın. Peki sen neden kendini olduğun gibi kabul edip kucaklayamıyorsun?

Hadi anlat bana.

Neden kendini yetersiz ve suçlu buluyorsun? Kadın olmaktan neden utanıyorsun içten içe? Dişiliğini neden bütünüyle kabul edip onurlandıramıyorsun? Neden kişilik bir tür eksiklik gibi geliyor sana?

Anlattığın her şey aramızda sır olarak kalacak. Anlattıkça iyileşecek, rahatlayacaksın. Sadece sen ve benden başka hiç kimse bilmeyecek konuştuklarımızı. Anlatamadığın, ifade edemediğin her şey travmaya dönüşür. Konuşmaya başladığından itibaren çözülür buzlar. İyileşme başlar. Anlat hadi bana her şeyi.

Evet, işte böyle... Susma lütfen, devam et anlatmaya.

Neden bu kadar ağlıyorsun kim üzdü seni bu kadar, kim canını yaktı? Ağla utanma, ağladıkça rahatlayacaksın. İyileşeceksin.

İlahi düzende hepimiz benzersiziz. Herkesin sistemde özel bir yeri var. Başkasının asla dolduramayacağı bir yer... Yerimizin bu şekilde güvenceye alınmış olması, sistemin başka bir muhteşem özelliği.

Kendini kimseyle kıyaslamadan anlatmaya devam et. Kendini olduğun gibi kabul edeceksin. Harikasın. Suçluluk hissinden ve kurban rolünden çık artık.

Şimdi turuncu renkte derin bir nefes al ve aldığın nefesi rahme/haraya doğru yönlendir. Turuncu nefes, içindeki baskıyı, acı dolu deneyimleri ve travmaları söküp göbek deliğinden dışarı atıyor. Bu nefes çalışmasını 20 defa tekrarla ve her nefeste nasıl da rahatladığını hisset. Giderek kendini daha iyi hissediyorsun.

Sağ işaretparmağın yavaşça havaya kalkıyor, görüyorum. Bu harika. Ama hâlâ istediğim düzeyde değil.

Kendini ilk kez çaresiz hissedip ne yapacağını bilmediğin o an çok korktun biliyorum kendini sıktın, kasların tutuldu ve o gün bugündür rahim/hara bölgesi kasıp kapatıyor kendini. Uzaklaştın sezgilerinden, kadim bilgilerden, özgüveninden... Enerji akışın durdu.

İçindeki çocuk ilk ne zaman utandırıldı ve ilk ne zaman sahip olduğu dişil enerjiden dolayı eksik hissetti ve kendini suçlamaya başladı?

Kim ne yaptı sana, kim ne dedi?

Her ne olduysa hepsini olduğu gibi anlat bana. Gördüklerini, duyduklarını, hissettiklerini, yaşadıklarını anlat. Tam olarak hatırlayamıyor bile olsan, bilinçaltın dişil enerjiden dolayı utandığın o ilk anı dün gibi hatırlıyor.

Şimdi sana turuncu renkli bir uçan balon getiriyorum. Duyduklarını, gördüklerini, yaşadıklarını ve hislerini bu uçan balonun içine koyuyor o içindeki çocuk. Seni dişil enerjinden ilk utandıran kişi kimse veya kimlerse onlar da turuncu renkli uçan balonun içinde.

Hepsini hayatından çıkarıp yolluyorsun sonsuz boşluğa. Hepsine kattıkları için teşekkür ediyorsun. Yüreğin giderek hafifliyor hisset. Balonu ait olduğu yere teslim edilmek üzere salıverdin gitti.

Bak, bedeninde östrojen hormonu yükseldi birden gördün mü?

Bacaklarının arasından simsiyah bir zift akıp gidiyor. Rahim hafızandan ve sezgilerinden kopmana, dişil enerjinden utanmana neden olan ne varsa boşalıyor senden.

Hiç hissetmediğin kadar huzurlu ve hafifsin, değil mi?

Sağ işaretparmağın havaya kalkıyor görüyorum.

Şimdi söyleyeceklerimi üç kez tekrarla olur mu?

"Bilinçaltım şu andan itibaren dişil enerjime sahip çıkmayı ve rahmimden bana gelen tüm mesajları almayı seçiyor. Sistem boşluğu sevmez biliyorum. Lütfen rahmimde oluşan olumsuz enerjiyi bırakmama izin ver."

Bu çalışmayla rahim hafızanda kayıtlı olduğu halde hayatına hiç katkısı ve hizmeti olmayan enerjileri, inançları ve düşünceleri temizleyip yerine hak ettiğin hayatı yaşaman için ihtiyacın olan katkıyı ve hizmetleri yapacak olan kodları yerleştireceğiz.

Yavaşla!
Yeteneklerine ve Sezgilerine Ulaşmak İçin Yavaşlamaktan Başka Çaren Yok

Rahmin çok güçlü bir hafızası var. İhtiyacın olan tüm bilgiler orada zaten saklıdır. Ancak doğumdan önce, doğumdan sonra ve yetişme sürecinde ailenden ya da toplumdan edindiğin suçluluk ve değersizlik hisleri, önce kendinle ve potansiyelinle olan iletişimini bıçak gibi kesti. Üzerine zorlu bir sosyal ve ekonomik hayatın içinde var olma mücadelesi de eklenince, hız çağının kurbanlarından birine dönüştün ister istemez. Hız çağında en çok yitirdiğimiz şey rahim hafızası, detaylar ve sezgiler oldu. Saatte 300 km hız yapan bir hız treninde seyahat ederken yol kenarındaki ağaçları, bitkileri, hayvanları fark edemezsin. Detaylar silinip gider, pencereden baktığında gördüğün tek şey dümdüz bir yol çizgisi olur sadece.

İnternet, sosyal medya, trafik, iş hayatı, ekonomik zorluklar, cep telefonları, tabletler, televizyonlar her şey ama her şey hayata müthiş bir hız kattı. Sürekli hep bir yerlere yetişmeye çalışıyoruz ama nedense hiç başaramıyor gibiyiz değil mi? Ne işe yetişebiliyoruz, ne trafikten çıkabiliyoruz, ne bankaya, ne toplantıya, ne

eve, ne aileye, ne dinlenmeye, ne tatile, ne düşünmeye ne de uyumaya vakit var. Yetişemiyoruz. Hiçbir şeye yetişemiyoruz. 24 saat bütün bunları yapmak için hiç kâfi değil... Oysa bunca teknoloji hayatınızı kolaylaştırmak için değil miydi? Her şey bir tuş kadar bize yakın olduğu halde hiçbir şey için vaktimiz yok artık. Hız çağında hiçbir şey yapamaz hale geldik farkında mısın? Aslında hızımız arttıkça becerilerimiz tükendi. Kendimizle iletişimiz koptu. Az önce sözünü ettiğim hız treninin içindeyiz işte. Kendimize baktığımızda gördüğümüz tek şey düz bir yol çizgisi. Detaylarımız yok oldu gitti. Sezgilerimiz derinlerde kaldı, yeteneklerimiz gün yüzüne bile çıkamadan öldü...

Bu hız treninden inmediğimiz sürece sahip olduğumuz detayları keşfetmemiz mümkün değil...

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Zaman yaratmak zorundasın.
Yavaşlamak zorundasın.
Yeteneklerine ve sezgilerine ulaşabilmen için başka çaren yok.
Emin ol, yavaşladığında sezgilerin ve yeteneklerin ortaya çıktığında yetişmen gereken her şeye zaten yetişmiş olacaksın. Bu kadar paniklemene, koşmana, gaza basmana, acele etmene gerek kalmayacak. Sezgilerine ve yeteneklerine ulaşamadığın için hız yapmak zorunda kalıyorsun.
Unutma ki dünya hiçbir zaman çağımızdaki kadar hızlı bir dönem yaşamadı ama buna rağmen hız çağında daha fazla bilimadamı, düşünür, yazar, ressam, filozof, mucit, bilge yetiştiremedi.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Sezgilerine yönelmenin, rahim hafızasına bakmanın zamanı geldi artık.

Oradan sana aktarılan bilgilere aç kendini, izin ver ihtiyacın olan bilgi ve ilham ulaşsın sana.

Bundan sonra kendini daha güçlü, daha iyi, daha genç ve güzel hissedeceksin. Rahminin artık tertemiz olduğunu, yeni deneyimlere boş bir levha gibi olduğunu, geçmişin yüklerinden arındığını hisset.

Tarihi geçmiş olsa da dişiliğini baltalayan bütün o eski inançlardan ve kodlamalardan kurtuldun. Bugün senin için çok önemli bir gün... İçindeki kız çocuğunun gerçek doğum günü. Hadi o zaman, başlat kutlamaları.

ALEV: Sineye çekmek iyi hissettirmiyor ama insan sineye çekmeden yola da devam edemiyor, orada takılıp kalıyor.

LOGOS: Başına gelenleri sineye çekme sakın, bu doğru değil. Yaşadığın her şeyi tecrübelerin olarak kabul et ve bırak yenilikler, güzellikler, bolluk, bereket ve denge yağsın hayatına. Unutma, vazgeçilmez olanların geçmişle hesapları yoktur. Yaşadıkları her şeyi kıymetli tecrübeler olarak içselleştirmiştir onlar. Bu yüzden zaafları olmaz, çatışmazlar, direnmezler... Sevgiyle ve özgüvenle devam ederler yollarına. Aynı şeyin bir kez daha başlarına gelmesinden korkmadıkları için hayranlık uyandırırlar. Çünkü aynı şey bir daha olursa bunu da bir tecrübe olarak yazarlar haneye.

ALEV: Yaşamaya, gelişmeye, büyümeye tamamen hazır olduğumu hissediyorum. İşimi büyütmek istiyorum. Daha büyük bir eve geçmek istiyorum. Hayatımın her alanında büyümek istiyorum.

LOGOS: Bütün bunlar için önce yargısız olmak gerekiyor desem ne dersin? Ne ilgisi var gibi geliyor ama öyle... Unutma ki yargılamak eril ve dişil enerjiyi çamurlu bir su gibi kirletir. Yargı içinde yaşayan bir insanın bolluk, bereket, sağlık, mutluluk, şans ve vazgeçilmezlik deneyimlemesi mümkün değil.

Magazin izlerken kimleri nasıl yargılayıp eleştirdiğine bak lütfen, sosyal medyada kimler hakkında ne düşündüğünü izle. Zihnini takip et.

"Aman bu da çok çirkin ama şanslı. Çok aptal ama zengin işte. Beceriksizliğiyle para kanamıyor. Çok yakışıklı ama şapşalın teki. Para da zaten hep bu şapşalların elinde. Hiçbir şey yapmadan hem aşka hem şöhrete ulaşıyorlar."

Bunlar gibi yargılar gelip geçiyorsa zihninin bir köşesinden henüz dengeye gelememişsindir. Bolluk, bereket, vazgeçilmezlik, şans, talih, para, iş ve başarı için omuzlarımızdaki bu kara yükten kurtulmamız gerek.

Onlar ünlü diye, magazin figürü diye haklarında konuşabilme özgürlüğümüz olduğunu düşünüyoruz ama bu büyük bir tuzak. Farkında bile olmadan başkasını kolayca yargılayabilme güdümüzü çalıştırıp duruyoruz.

Bu hafta lütfen zihninin peşine düş.

Sosyal medyada ve magazindeki yargılayıcı tavrını izle ve bu tutumunu yakaladığın anda sevgiyle kabul et ve sevgiyle geçip gitmesine izin ver.

ALEV: Of! Çok önemli bir şey söyledin. Kimseyi yargılamadığımı düşünürdüm ama öyle değilmiş aslında. Hepsini kabul ediyorum, bu konuda uyanık olacağım ve yargısız olmayı başaracağım, böylece güzelliklere ulaşacağım. Vazgeçilmezliğe, bolluğa ve berekete yer açıyorum yargıdan kurtularak. Yargılarımdan boşalan her yere sonsuz sevgiyi ve kabulü yerleştiriyorum.

LOGOS: Güzel, şimdi eylem zamanı...

Madem niyetini ettin, madem istediğin şeye duygusal ve ruhsal olarak odaklanıp hazırlandın, bu duygunun içselleşmesine zaman tanıdın, madem eskiyi kabullendin ve yenisine fırsat vermeye karar verdin, o halde şimdi eyleme geçmeye hazırsın demektir.

Ama burada çok önemli bir şeyden bahsetmek istiyorum. Büyümeye karar verdiğine göre başkalarına faydalı olma, toplu-ma karşı duyarlılık, tecrübelerden yola çıkarak birilerine destek olma enerjini canlandırmalısın. Birtakım faydalı girişimlerde bulunmaya, öncülük etmeye istekli olmalısın. Bütünün hayrına hizmet ederek borcunu ödeme zamanı gelmiştir.

"Sadece bana hep bana" diyerek yaşamak ve karşılığında bütünün hayrı için hiçbir şey yapmamak kulağa bile hoş gelmiyor değil mi? Sürekli kendin için bir şeyler isteyerek hayata devam ettiğinde sen de kendini kötü hissetmeye başlayacaksın. Niyetlerin kuruyacak, eylemlerin amaçsızlaşacak. Büyümeyi bırak giderek küçüleceksin.

Biraz da vermeyi dene.

Fakat yine denge içinde.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Eril ve dişil enerjisinin kusursuz bir alma-verme dengesi vardır. Ateşle su birbirlerini yok etmeden uyum içinde muhteşem bir hayat dansı yaparlar. Ne ateş suyu buharlaştırır ne de su ateşi söndürür. Onlar eşsiz bir dengenin üzerindedir. Asla aşırıya kaçmazlar. Ateşle suyun dengesi şaştığı an yeryüzünde hayat/canlılık sona erer.

Sana sunulan ikramları sevgiyle kabul et. Sen de gönülden ikramlarda bulun. Sağlıklı bir alma-verme dengesi için yapacağın en kıymetli çalışma hayır diyebilme çalışmasıdır.

Kendi alanını oluşturup koruduğunda hem fedakârlık yaparak kendini feda etmek zorunda kalmazsın hem de sevdiklerinin saygısını, ilgisini, değerini kazanırsın. Özsaygın yükselir, vazgeçilmez bir insan olursun.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Vazgeçebilmek

ALEV: Bazen ne yaparsan yap olmuyor ama... Onca çaba, emek, mücadele işe yaramıyor. İstemesen de vazgeçmek zorunda kalıyorsun. Vazgeçmek bana yenilmek gibi geliyor. Bu yüzden olmayacağını bile bile zorluyorum bazı şeyleri. Bana vazgeçebilmeyi de öğret.

LOGOS: Ağzınla söyledin bak. Emek başka şey, zorlamak başka... Emeği ona değil kendine verirsin, sen iyi olduğunda, vazgeçilmez olduğunda, özgüvenli olduğunda zaten kimseye hastalıklı biçimde saplanıp kalmazsın. Zorlamak dirençtir. Olacak olanı da bozmaktır. Bazen büyümek ve iyileşmek için vazgeçebilmek gerekir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Vedalaşmak, sonlandırmak, bitirmek, noktalamak, gitmek, vazgeçmek başarısızlık demek değildir. Mutsuzluk, kötülük ve keder anlamına da gelmez. Bazen hayırlı olan bitişlerdir. Bazen vazgeçmek hepsinden iyi gelir. Açılan boşluğa bolluk, bereket, güzellikler ve mucize yağar. Bir türlü açığa çıkamayan potansiyel, nihayet bir fırsat bulur. Vazgeçmek ve hayatın yükünü hafifletmek ruhu da, zihni de, kalbi de hafifletmektir. Bu sayede sezgiler daha güçlü çalışmaya başlar.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Şimdi burnundan derin bir nefes al, sağ başparmağınla sol bileğinin ortasına bastır ve şöyle söyle:

"Beni durduran, mutluluğumu engelleyen fırsatları görmeme engel olan her şeyden ve herkesten, mutsuzluktan ve beni yoranlardan vazgeçmeyi seçiyorum. Her şey bitti, vizyon tamamlandı. Şimdi karar veriyorum ve içsel rehberimi takip etmeye, bana iyi gelmeyen her şeyden vazgeçmeye, her şeyi kontrol etme ihtiyacımı serbest bırakmaya, vazgeçmeye niyet ediyorum."

ALEV: Bu sözleri işitmek bile hafiflememi sağladı. Seninle geliştiğimi hissediyorum Logos.

Erkeğe Zafer Duygusunu Yaşat

LOGOS: Harika, o zaman şimdi eril ve dişil enerjilerini onurlandırmamız gerekiyor. Bu çalışmayı eşine de yaptırmalısın. Eril ve dişil enerjinizin ahenkle akması için çok önemli...

Her kadının içinde testosteron, her erkeğin de içinde de östrojen hormonu bulunur demiştim. Tıpkı Ying Yang sembolü gibi... Siyahın içinde beyaz, beyazın içinde siyah vardır. Her hayrın içinde bir şer, her şerrin içinde de bir hayır bulunması gibi her erkeğin içinde bir kadın, her kadının içinde de bir erkek vardır.

Eğer bir kadın içinde taşıdığı erkek tarafını saygıyla kabul edip onurlandırmazsa, aynı şekilde bir erkek de içinde taşıdığı kadın tarafını saygıyla kabul edip onurlandırmazsa o insanın hayatında bolluk da olmaz, bereket de... Başarı da olmaz mutluluk da. Huzur da olmaz güven de... Çoğunlukla yalnız kalır, karşı cinsle ilişkileri hep güvensizdir, çatışmalıdır ve huzursuzdur. Ne güven verir ne güvenir. Ne kendini sevdirebilir ne yeterince sevebilir. Hep bir şeyler yolunda değildir, hep birtakım tıkanmalar, blokajlar, aksilikler söz konusudur, hep bir şey eksiktir, hiçbir şekilde tam bir doyum ve tatmin bulamaz.

Kadın, erkeğin nüfuz etme, fethetme, çözme, sahip çıkma, koruma, güç, erk, güven niteliklerini onurlandırmazsa, erkek kendini işe yaramaz, yorucu, beceriksiz, güçsüz ve zayıf hisseder. O ilişkinin içinde doğal olarak durmak istemez.

"Sen zahmet etme ben yaparım, ben o işi hallettim bile, sana kalırsa yandık, ben tek başıma da giderim sen ne yapacaksın sanki, neyi becerdin ki?" gibi eleştirel yaklaşımlar erkeğin eril enerjisini zedeler.

Erkek başarmaktan, yapabilmekten, zafer duygusundan, güven vermekten, mutlu etmekten tatmin olur. Erkeğe başardığını, yapabildiğini hissettiren, güven duyan ve mutlu olan bir kadından kolayca vazgeçilemez.

Erkekten bir şeyler iste ve yapmasına izin ver.

"Banyonun musluğunu tamir edebilir misin? Beş dakikada halledebiliyorsun her şeyi o yüzden ustayı aramadım bile."

"Arabamı servise götürür müsün, ben hiç anlamıyorum arabalardan biliyorsun, sen çok iyisin bu konuda, seni kandıramazlar."

"Eski arkadaşlarımla buluşmaya gideceğim, sen de gelir misin kendimi daha iyi hissederim, sen tam bir lidersin."

"Tatil programımızı sen yapar mısın, sana çok güveniyorum hesap kitap ve yolculuk işlerinde..."

Kadınını bunlarla mutlu edebildiğini, ona güven verebildiğini hisseden, zafer duygusunu yaşayan, huzur bulan bir erkek için hayatındaki bu kadın vazgeçilmezdir.

Kendini başkalarına sevdirmeye
çalışırken kendin olmaktan uzaklaşıyorsan,
seni en çok sen sevmezsin sonra.
Kendini sevmediğin sürece, kimsenin seni sevmesini
bekleyemezsin. O yüzden başkalarına kendini
sevdirmeye çalışmak yerine sevmeyi
öğrenmelisin önce...

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Kadının Sağduyusunu Onurlandır

Aynı şekilde erkek de kadının sağduyusunu, güzelliğini, zarafetini, inceliğini, yaratıcılığını, yeteneklerini, şefkatini onurlandırmazsa kadın kendini değersiz hisseder, öfkelenir ve öfkelendikçe küser, hırçınlaşır, çatışır. Doğal olarak bu ilişkinin içinde durmak istemez.

Kadınının güzelliğini, emeklerini, zarafetini, yaratıcılığını, sezgilerini, şefkatini onurlandıran bir erkekten de kolayca vazgeçilmez.

"Bir karar vermek istiyorum ama seninle konuşmalıyım, sezgilerine çok güveniyorum."

"Kimse bu yemeği senden daha güzel yapamaz, dışarıda yemek yiyemem artık, ellerine sağlık."

"Benim için dünyanın en güzel kadınısın."

"Senin onaylamadığın bir işin içime sinmesi mümkün değil."

"Seni sabah erken uyandırmaya kıyamadım."

"Senden çocuk sahibi olmak dünyanın en güzel deneyimi olacak."

"Ben varken bize hiçbir şey olmaz, ben bizi korurum."

"Her zaman yanındayım, hep elini tutacağım."

Emeklerinin, şefkatinin, güzelliğinin, sağduyusunun, dişiliğinin onurlandırılması bir kadını mutlu ve dengeli kılacaktır elbette. Hayatındaki erkeğe güven duyan, huzurlu bir kadın mutlu olduğu gibi mutlu etmek de isteyecektir.

Kadın, içindeki dişil ve eril enerjiyi onurlandırmazsa kendi dişil tarafını da eril tarafını da reddeder. Bunlarla çatışır. Dengeleri bozulur. Hayatı blokajlarla ve sorunlarla dolar.

Aynı şekilde bir erkek içindeki eril ve dişil enberileri onurlandırmazsa kendi eril tarafını da dişil tarafını da reddeder. Enerjiler arasında çatışmaya düşer, dengesi bozulur. Gündelik

ilişkilere ya da güvensiz ve kısa süreli ilişkilere meyleder. İşinde başarısız, hayatın içinde işe yaramaz hisseder. Bu yüzden öfkeli ve mutsuzdur. Başkalarının canını yaktıkça güç toplar, kendini değerli bulmaya çalışır.

Kadın ve erkekler için vereceğim bu dişil eril enerji onurlandırma uygulaması işte bu yüzden çok önemli...

Sana karşı yapıldığını düşündüğün saygısızlığın, aslında seninle değil de bunu yapan kişinin kendiyle ilgili yaşadığı değersizlik duygusuyla ilgili olduğunu anlayıp ona öfkelenmeden bağışlayabiliyorsan dünyanın en güçlü insanısındır. Gerçek bir vazgeçilmezsindir. Seni kimse yaralayamaz.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Dişil Enerjiyi Onurlandırma Çalışması

Dik oturabileceğin rahat bir yer seç kendine. Bir leğenin veya genişçe bir kabın içerisine yaklaşık 2 litre kadar ılık su koy ve içine bir tane madeni parayla 21 adet buğday at, yarım çay bardağı kadar da sirke kat. Çalışma boyunca ayakların bu suyun içerisinde kalacak. Çalışmadan sonra suyu toprağa dökersin. Parayı ve buğdayı da toprağa göm.

Şimdi 20'den geriye doğru saymanı istiyorum. Her sayıda derin bir nefes al ve nefesi alırken yumruklarını sık. Nefesini yavaşça verirken de yumruklarını çöz.

Bu sırada dişil enerjini baskılayan ya da dişil tarafından utanmana, suçluluk ve eksiklik hissetmene neden olan bütün düşüncelerini, inançlarını bedeninden atıp suya bıraktığını düşün. Zihninin temizlenip arındığını hisset.

Çalışma boyunca benim yüzüme baktığını imgele. Söylediğim her şeyin bembeyaz bir ışık huzmesi olarak sonsuzluk işaretiyle ortaya çıkıp bütün bedenini taradıktan sonra seni aşağıya çeken düşük titreşimli tüm duyguların ayaklarının içinde bulunduğu suya aktığını düşün.

Bu çalışmadan sonra her geçen gün daha da zevk alacaksın hayattan. Daha çok tatmin olacaksın. Şimdi "Hazırım!" diye 3 defa tekrar et ve göbek çevrenden başlayarak bütün beden frekansının yükselmesine izin verdiğini onayla. Bütün korkularını ve şüphelerini bırak, bunun yerine sevgiyi seç. Yolculuğuna teslim olma zamanı geldi. Kendinden daha büyük bir şey tarafından yönlendirildiğini bil. Gücünü sadece Allah'tan aldığını hisset.

Göbek çevrendeki sevgiyi, şefkati ve merhameti dünyaya armağan et. Sınırlayıcı inançlarından kurtuluyorsun. Çünkü zaten artık sana hizmet etmiyorlar.

Sen olduğun gibisin, zenginlik sensin. Kendine inan, ışığını yak. Artık affetme zamanı... Seni incitenleri affet, kendini özgür bırak, barışı hak ediyorsun. Şimdi buradasın işte, kimseye öfke, kin, intikam duyguları dileme. Biraz önce göbek çevrenden dünyaya armağan ettiğin en güzel duyguların katlanarak sana döneceğini biliyorsun. Gelen sonsuz sevgiyi şefkatli dişil enerjinle kucakla. Sen ilhamsın.

Yaratıcıya doğru adım at. Ondan aldığını vermeyi seviyorsun sen. Bu yüzden buradasın. Coşkun, neşen ve tebessümün en büyük gücün. Seni mutlu eden şeyi yaparak kendine ve herkese yardım et. Coşkun hayat kurtaracak kadar güçlü, bunu unutma. Senin neşene ihtiyaç duyan çok insan var etrafında.

Tam olarak olman gereken yerdesin. Asla yalnız değilsin, her zaman ilahi olarak yönlendirilir ve desteklenirsin. Hayat senin için tasarlanıyor. Büyük düşün, cesur ol. Bilirsin ki kendini harika hissettiğinde harika olanı çekme gücün artıyor.

Kendi kurallarını kendin oluştur ve buna göre yaşa. Bu dünyanın senin dişil enerjine ihtiyacı var.

Şimdi sağ elini ensene koyarak söyleyeceklerimi tekrarla:

"Kendimi şu andan itibaren affetmeyi, tamamen ve derinden kabul edip sevmeyi seçiyorum. Hiçbir zaman ve hiçbir kimsenin benim üzerimde güç ve baskı oluşturmasına izin vermiyorum. Gücümü sadece Allah'tan alıyorum. Hiçbir zaman kötü niyetli insanların seviyesine inmeyeceğim, dişil yönümü bloke etmelerine izin vermeyeceğim. Allahım ne olur şu andan itibaren hayatıma tam da bu yönde hizmet edecek olan insanları ve olayları çekecek şekilde bilincim yeniden kodlansın. Bilincim bu yönde kodlanırsa hayatımda neler değişir çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster."

Harikasın! Şimdi de ERİL enerjiyi onurlandırma çalışması ile devam edelim.

Eril Enerjiyi Onurlandırma Çalışması

Babandan başlayarak hayatına giren tüm erkeklerle ilişkilerini şu andan itibaren şifalandırmayı seçmiş oluyorsun. Birazdan köklerini kabul ederek seni harekete geçiren evrensel yaşam gücüyle temasa geçeceksin. Kendini olduğun gibi kabul etmeye, kendini bütünsel olarak sevmeye başlayacaksın. Şimdi içine bakmanı, içindeki eril enerjiyi kabul etmeni ve kabul etmenin özgürlüğünü hissetmeni istiyorum. İçine bak, olanı gör ve ona "Evet!" de. Sen içindeki eril enerjiyi kabul ettiğinde tüm erkeklerle çatışmaların son bulacak.

Burnundan mavi renkli derin bir nefes aldığını hayal et babanın ellerini omuzlarında hisset. Omuzlarına yayılan güven dolu eril enerjinin gücünü duy.

Ve şöyle söyle:

"Hayatıma giren tüm erkeklere teşekkür ediyorum. Size teşekkür ederek kendimi de derinden kabul etmeyi ve böylece tüm yaşamla uyum içerisinde olmayı seçiyorum. Babamın ve atalarımın taşıdığı yükleri olduğu gibi kabul ediyorum. O yüklerden kaçmaya kurtulmaya çalışmaktan artık vazgeçiyorum. Biliyorum ki kaçtığım beni kovalar ve ben kaçmayı değil artık kabul etmeyi ve soyağacımı temizlemeyi seçiyorum. Yaşamda denge vardır. Şu andan itibaren kendi sorumluluğumu alarak denge yasasına uyumlanıyorum."

Zihin, beden, ruh bütünlüğünde dengeye geldiğini ve içindeki dişil enerjinin aktivasyonu ile nasıl iz bırakmış olurlarsa olsunlar hayatına giren tüm erkekleri sevgiyle kucakladığını hisset. Sevgiyle hepsini ait oldukları yere teslim et.

Bu çalışmadan sonra hayatına girecek olan kişiyi sevecek, onu onurlandıracaksın. Yeni başlangıçlar yapmak istediğinde, yeni bir adım atmak istediğinde onun yanında olacak ve onu destekleyeceksin. Başarılarına saygı duyacaksın, sabırlı olacaksın. Geçmişi bırakacaksın. Geçmişte ne yaşamış olursa olsun onu geçmişiyle yargılamayacaksın. Tutkularının peşinden koşmasına izin vereceksin. Artık içindeki eril ve dişil enerjiyle barıştın, erille arandaki çatışma sona erdi.

Bundan sonra hayatına giren insanlar sana hak ettiğin değeri verecekler.

ALEV: Erkeğine her şeyini veren, ona hayatını adayan kadınlardan biriyim ben de. Ne olursa olsun vazgeçmedim evliliğimden. Buna rağmen aramızdaki tutkunun tükenmesine üzülmüyorum desem yalan olur. Aramızda daha güçlü bir şey olmalıydı bence her şeye rağmen.

Seni aramak için bile zaman bulamayana değil,
senin için zaman yaratana değer ver.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Coşkunun Cazibesi

LOGOS: Aslında çözümün ne olduğu kendi yakarışının içinde gizli Alev.

"Her şeyi vermek."

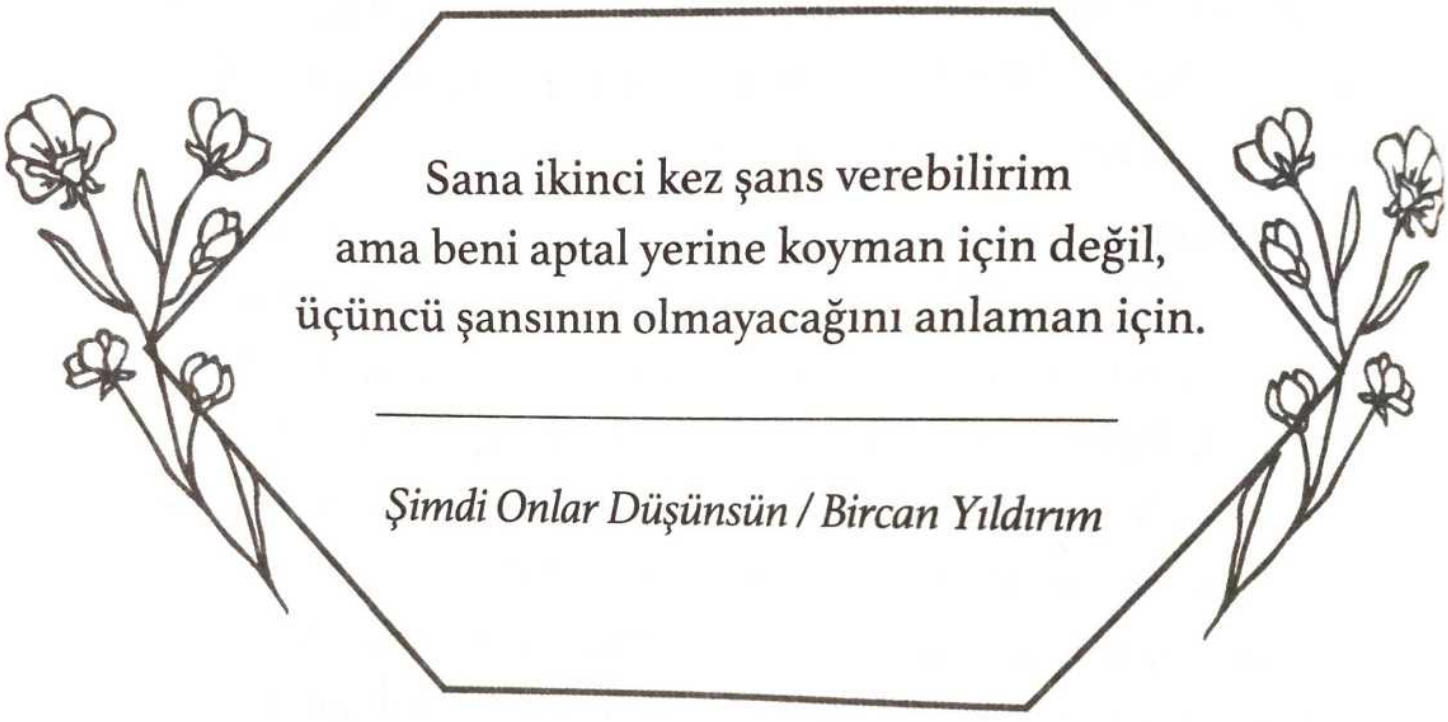
Dişil enerji her şeyi veren enerji değildir. Alan enerjidir. Ancak bu noktada adil olmak zorundayım. Çünkü *"Kadınıma istediği her şeyi verdim ama onu bir türlü mutlu edemedim. Daha ne istiyor bilmem!"* diye yakaran erkekler de var.

Kadın, erkeği onurlandırmadan sadece erilden almaya odaklı devam ediyorsa hayatına işte o zaman da erkek *"Her şeyimi veriyorum ama olmuyor!"* diye yakınır.

Ortada samimiyetsiz bir pazarlık varsa orada zaten bir ilişki de yoktur. Üzerine konuşmaya değecek bir konu değildir. Yani kadın erkeğin sadece statüsüyle, cüzdanıyla ve sağlayabildiği konforla ilgiliyse, aldıklarının karşılığı olarak sahte bir mutluluk ve takdir içindeyse, erkeğe hiçbir şekilde güven hissi veremez. Güven hissetmeyen her erkek kendince önlemlerini alır.

Bu yüzden kadının kendi parasını kendisinin kazanıyor olması, bir işinin ve düzeninin olması erille kurduğu ilişkinin muhtaçlıktan olmadığına, tamamen gönül rızasıyla ve içtenlikle sevgi deneyimlemek için olduğuna erkeği ikna eder.

Kadının kendine verdiği emeği katiyen küçümseyemeyiz. Sağlıklı ve mutlu ilişkilerde dişil enerjinin özgüveni mucizelere gebedir.



Sana ikinci kez şans verebilirim
ama beni aptal yerine koyman için değil,
üçüncü şansının olmayacağını anlaman için.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Tek Gecelik Düzensiz İlişkilere ve Kontrolsüz Cinsel Paylaşıma Dikkat!

ALEV: Özgüven demişken, sanırım kendimle çatıştığım konulardan biri de orgazm... Uzun zamandır hiç orgazm olmadığım için de kendimi özgüvensiz hissediyor olabilir miyim? Bazen içimdeki ses "Başka erkeklerle birlikte ol, eski heyecanının alevlensin" diyor ama sonrasında pişman olmaktan korkuyorum. Bazen eşimin beni aldattığını düşünüp ondan nefret ediyorum, başkalarıyla birlikte olup intikam almak istiyorum. Başka biriyle birlikte olursam cinsel enerjimin yeniden yükseleceğini, kendimi iyi hissedeceğimi düşünüyorum. Bu belki eşimle olan ilişkime de iyi gelir, emin değilim.

LOGOS: Tek gecelik düzensiz ilişkiler iyi gelecekmiş, cinsel enerjiyi yükseltecekmiş gibi düşünülür ama aslında öyle değil. Bu noktada çok dikkatli olmak lazım. Düzensiz seks ilişkileri bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak birtakım blokajlara neden olur. Eğer bu tip ilişkiler yaşanırsa blokajları temizlemek gerekir. Aksi halde kişiye çok zarar verir. Söylediklerinde çok haklısın. Uzun süredir orgazm olmamak özgüven eksikliği hissettirir.

Cinsel paylaşım kadınla erkek arasında pek çok açıdan büyük bağlantılar, kıymetli köprüler kurar. Bu yüzden kutsaldır ve iki kişi arasında yaşanmaya devam etmesinde enerjiler bağlamında fayda vardır.

İki kişi arasındaki kutsal büyü bozulduğunda ilişki bir şekilde devam ediyor bile olsa eril ve dişil dengesinde yaşanan bozulma, bolluk, bereket, şans, sağlık ve mutluluk açısından kimseyi tatmin etmeyecektir. İki cinsel enerjinin arasına üçüncü bir enerji karıştığında orada bolluk, başarı, refah, yükseliş, talih olmaz.

Cinsel enerji, aynı zamanda yaşam enerjisi ve hayat enerjisi de olduğu için çok ama çok kıymetli bir enerjidir. Dolayısıyla saygıyı, değeri ve özeni hak eder.

Bunun dışında düzensiz ilişkiler yaşayan bekârlar için de mesele çok basit değildir aslında. Kontrolsüz cinsel paylaşımlar, tek gecelik ilişkiler ya da cinsel partnerlerle yaşanan ilişkilere de çok dikkat edilmesi gerekir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Başkalarıyla cinsel paylaşımlarda bulunduğunda tek gecelik bile olsa iki insan arasında bir enerji alışverişi gerçekleşir. Biyolojik ve kimyasal bir alışveriş yaşanır. Bunu tıpkı cep telefonunu başkasının bilgisayarına takmak gibi düşün. Telefonundaki bütün bilgiler ve dosyalar bir yabancının bilgisayarına akar. Ondaki bilgiler ve dosyalar da senin telefonuna geçer. Özel fotoğraflarının sen hiç farkında bile olmadan yabancı birinin bilgisayarına yüklendiğini düşün.

Felaket değil mi?

Çok tehlikeli!

Lüzumsuz bir risk...

Yabancı biriyle yaşanan cinsel paylaşımda da karşılıklı enerji alışverişi gerçekleşir. Ondaki dosyalar sana, sendeki dosyalar da bir şekilde ona akar. Eğer birlikte olduğun insanda suçluluk ve utanç duyguları, pişmanlıklar ve travmalar varsa, farkında bile olmadan bütün bu hisleri bedenine yüklersin. Aynı şekilde sendeki hisler de ona yüklenmiş olacaktır.

Tek gecelik ilişkilerde her ne kadar keyifli ve eğlenceli bir gece geçirilmiş olsa da tarafların her şeye rağmen kendilerini yüksek enerjili, tatmin olmuş ve mutlu hissetmemelerinin temelinde aralarındaki görünmez enerji alıverişinin etkisi vardır. Taraflardan birinin travmatik enerjisi, diğerine akmıştır.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Dolayısıyla kontrolsüz birleşmelerde, tek gecelik cinsel paylaşımlarda üzerinde hiç durulmayan bu enerji alışverişlerini önemsemek ve mümkünse temizlemek yoluna gitmek gerekir. Aksi halde biriken yabancı blokajlar kişinin başkalarıyla sağlıklı, mutlu, uzun soluklu, paylaşıma, sevgiye ve aşka dayalı ilişkiler yaşamasına engel olacak, her koşulda hep sorun çıkaracaktır.

Erkeğin avcı kahraman rolüne bürünemeden, emek harcamadan, mücadele etmeden, ödül hissini yüceltmeden kolayca, çerez gibi hızla yaşadığı cinsel paylaşımlar gibi kadınların da fethedilmeyi, ikna edilmeyi beklemeden kendilerinin avcı olup erkek seçerek kolayca, hızla bedenlerini ve ruhlarını cinsel paylaşıma açmaları eril ve dişil dengesine indirilen ağır darbeler olarak durmaktadır karşımızda. Yani bu enerjiler acilen temizlenmelidir.

ALEV: Nasıl?

LOGOS: Hemen bir çalışma yapalım mesela.

Kirlenmiş Cinsel Enerjiyi Temizleme Çalışması

Gözlerini kapat ve sol elini ensene sağ elini de kalp çakranın üzerine koy. Nefesini boşalt ve altıya kadar sayarak bekle. Sonra yine altıya kadar sayarak ciğerlerini nefesle doldur. Yine altıya kadar sayarak ciğerlerindeki nefesi tut. Şimdi altıya kadar sayarak ciğerlerini iyice boşalt.

Evet, bu... Harikasın.

Nefesi alırken zihin, beden, ruh bütünlüğünü oluşturacak şekilde bütün parçalarının bir araya geldiğini, nefesini verirken de bütünlüğünü bozacak olan bilinçaltı blokajlarını serbest bıraktığını hisset. Bu şekilde 3-4 dakika nefes alıp vererek devam et.

Şimdi zaman tünelinde geriye doğru gidip tek gecelik kontrolsüz ilişkini veya enerjini kirlettiğini düşündüğün cinsel

deneyimini hatırla. "An"ın içine girene dek zaman tünelinde nefes alıp vererek geriye doğru gitmeye devam et.

O "an"ın içine girdiğinde nefesini iyice yavaşlat ve ensendeki avucunda bir tutam adaçayı olduğunu imgele. Biliyorsun adaçayı negatif enerjileri temizler ve arındırır. Eğer imkânın varsa avuçlarının arasına bir tutam adaçayı alarak da bu çalışmayı yapabilir, gücünü artırabilirsin. Bu şekilde yaşadığın ve kirlenmiş hissettiren ilişkilerin çok daha eski köklere dayandığını unutma. Belki babandan alamadığın onayın ve ilginin hesaplaşmasını yaşıyorsun. Sana değer vermeyen herkesi sen de kendine değer vermeyen cezalandırıyorsun.

Bu çalışma ile alıp verdiğin nefes zihin, beden ve ruh arasında köprü vazifesi görerek aradaki bütün bağlantıları kurup blokajları ortadan kaldıracaktır. Bu çalışmayı yaparak ve iyileşmenin sorumluluğunu alarak hem atalarını hem de senden sonra gelen 7 kuşağı aydınlatmış olacaksın.

Şimdi tekrar nefesini boşalt ve altıya kadar sayarak öylece kal. Altıya kadar sayarak ciğerlerini nefesle doldur ve yine altıya kadar sayarak ciğerlerindeki nefesi tut. Sonra altıya kadar sayarak ciğerlerini boşalt.

Enerjinin düzensiz cinsel ilişkiyle blokaja maruz kaldığı anın içine gel ve şu sözleri tekrarla:

"Bilinçaltımda kontrolsüz veya blokaj oluşturacak cinsel ilişkilere girmeme neden olan, dengemi bozan tüm inançları şifalandırmaya niyet ediyorum."

Bu şekilde ilişkiler yaşamama neden olan ruh halini hatırla ve içine gir, oradaki bütün sesleri ve hisleri ait oldukları yere teslim et. Ruhunu, rahmini ve tüm organlarını temizle.

Kalp çakranın üzerindeki elinden akan şifa enerjisiyle kalbinin yumuşadığını ve kendini affettiğini hisset. Şimdi yavaşça elini karaciğerinin üzerine getir ve ellerinden akan şifa enerjisiyle karaciğerinde kendine karşı beslediğin tüm öfkeyi şefkate dönüştürdüğünü imgele.

Çalışma boyunca diğer avucunda duran adaçayının blokajları temizleyip titreşimini yükselttiğini hissetmeye devam et. Sonra karaciğerinin üzerinden elini yavaşça midene getir ve endişe enerjisini şükür enerjisine dönüştür. Sonra yavaşça rahminin üzerine getir elini ve yalnız kalma, dışlanma, kaybetme korkusuyla değersizlik hissini güven duygusuna dönüştür.

Şu sözleri tekrar et:

"Kendimi iyileştirmeyi, kendimi temizlemeyi ve bana iyi gelmeyen enerjileri serbest bırakmayı, nesilden nesile soyumu etkileyen tüm derin programların kilidini açmayı, bütün bu enerjileri serbest bırakmayı seçiyorum. Başarmaya hazırım. Hayatta kalmak için artık bana hizmet etmeyen tüm versiyonlarımdan çıkartıyorum kendimi. Ve ailemde 'mutlu kadın, mutlu anne' döngüsünü başlatıyorum."

Bu çalışmayı bir erkek de kendi ailesinde "mutlu erkek mutlu baba" döngüsünü başlatarak yapabilir tabii ki. Elini rahim bölgesi yerine kök çakra üzerine koyması gerekir.

Şimdi burnundan derin nefesler alıp verirken 7 tane buğday tanesinin bilinçaltına girdiğini imgele. Aldığın nefeslerin rüzgâr olduğunu hissedip buğday tanelerinin mutlu kadın/mutlu anne (mutlu baba/mutlu erkek) tohumlarını 7 nesil sonrasına kadar taşıyıp ektiğini hayal et.

Çalışmayı şu sözlerle tamamlayabilirsin:

"Hayatım ve ilişkilerim için derin minnet duygusu ile yeni bir hareketin bana güvenle rehberlik etmesine ve tüy gibi hafif hissetmemi sağlamasına izin veriyorum. Ektiğim tohumlarla yeniden doğuş ortaya çıkıyor. Allahım köklerimi derinleştirmeme ve kanatlarımı açmama izin verdiğin için şükürler olsun."

Çalışmada gerçek adaçayı kullandığında hepsini çalışma bittikten sonra bir kabın içerisinde yak ve arındığını imgele...

Gerçek aşk, iki "ben"den bir "biz" yaratmaktır. İki insanın birleşerek tek olabilmesidir. Bir başkasını kendi gibi algılama isteğiyle ortaklık kurmasıdır. İnsan sevmeye başladığında aşkının sonsuzluğuna inanır. Aşkla büyülenir. Sevdiği kimseyi bütünüyle varlığına katma arzusu duyar. Kendini de yine bütünüyle ona vermek ister.

Bununla beraber bir zaman sonra başkasına bütünüyle verdiği kendini özleyebilir. Aşkının bittiğini zannedebilir. Eski tümlüğünü yeniden gerçekleştirmek isteyebilir. Bu amaçla çeşitli yollara başvurabilir. Kendini bütünüyle verdiği kişiden soğumanın yollarını arayabilir. Daha önce onda göremediği eksiklikler ve kusurlar bulmaya başlayabilir. Onu kendinden soğutacak hatta terk etmeye teşvik edecek davranışlarda bulunabilir. İsteklerini yerine getirmekten kaçınabilir. Düşüncelerini, duygularını eskisi kadar beğenmiyormuş gibi görünebilir. Paylaşımlarını azaltabilir. Ona eskisi kadar değer vermeyebilir.

Ama biraz sonra yapacağımız çalışmayla bilinç seviyesi yükseltilebilir ve iki kişi arasındaki sorunlar düzeltilebilir.

Eşinin seni sinirlendiren hatta sana değersiz hissettiren tüm davranışları senin için en iyi öğretmendir. Kısaca eşinin en çok bu yönlerine teşekkür et. Çünkü senin bilinç seviyeni tüm bu davranışları yükseltiyor.

Şimdi beşe kadar sayarak burnundan fıstık yeşili renginde derin bir nefes al ve aldığın nefesi ağzından altıya kadar sayarak ver. Bu nefes çalışmasını 24 defa tekrarla.

Hatırladığın en küçük yaşına doğru gittiğini hayal et. En küçük yaşınla buluştuğunda derin bir nefes al ve nefesi tutabildiğin kadar tut. En küçük halinin karşında durduğunu imgele.

Şimdi onunla bir yolculuğa çıkacaksınız. Hadi tut onun elinden ve birlikte yavaş yavaş ilerlemeye başlayın. Ayaklarınız çıplak, toprak zeminde yürüyorsunuz. Her adım attığınızda biraz daha rahatlayıp gevşediğini hissediyorsun. İkiniz de çok heyecanlısınız, kalbiniz küt küt artıyor. İkiniz de nereye gideceğinizi, kiminle ve neyle karşılaşacağınızı hiç bilmiyorsunuz. Siz yürürken saat iyice ilerlemiş, hava kararmaya başlamış. Birtakım hayvan sesleri işitmeye başlıyorsunuz, ağaçların, rüzgârın sesini işitiyorsunuz ve bir ormana geldiğinizi anlıyorsunuz. Kalbiniz daha da hızlı atmaya başlıyor, terliyorsunuz, daha çok heyecanlanıyorsunuz. Uzakta bir kulübenin ışığını görüyorsunuz, yırtıcı hayvanların peşinizde olduğunu anlayınca kulübeye giriyorsunuz, kapıyı kapatıyorsunuz. İçeride kimse yok. Yırtıcı hayvanlar kapıyı zorlamaya başlıyorlar ve içeri girmeyi başarıyorlar. Artık kaçacak yeriniz kalmıyor, sıkışıp kalıyorsunuz. Fakat çok ilginç bir şey oluyor. Yırtıcı hayvanlar size zarar vermiyorlar. Aksine o kadar masumlaşıyorlar ki gözlerinize bakıp sizden sevgi ve ilgi bekliyorlar. Onların gözlerine bakarken dalıp gidiyorsunuz.

Bu hayvanlar senin gölge yanlarındır. Yüzleşmekten korktuğun karanlık noktaların. Ölüm korkun, yalnız kalma korkun, terk edilme korkun. Hepsi...

Gör gördüklerini. Duy duyduklarını. Hisset hissettiklerini.

Eşine yeniden âşık olmana engel olan, bilinç seviyeni düşüren her şey... Hiçbiri aslında gördüğün gibi zararlı ve

korkulacak gibi değil. Kaçtığın için seni kovalıyorlardı sadece. Yüzleşince nasıl da masumlaştılar.

Korkular ve gölge yanlar böyledir işte. Görmezden geldiğin sürece ya da onları bastırdığın sürece ürkütücüdürler. Sen onları görüp kabul edene dek seni kovalarlar. Ama artık oyun bitti. Bak yüzleştin ve korkuların sevgiye dönüştü.

Burnundan derin bir nefes al, aldığın nefesle odadaki her şeyi içine çektiğini hisset. Ve şu sözleri tekrarla:

"Allahım sana geldim, sana sığındım, tek vekilim sensin. Şu andan itibaren tüm gölge yanlarımla kucaklaşmaya ve kendimi olduğum gibi kabul edip bilinç seviyemi yükseltmeye, eşimle ilişkimi şifalandırmaya niyet ediyorum."

Şu andan itibaren yapbozun parçaları gibi bir araya geldiğini ve toparlandığını hisset. Bu nefes çalışmasını 22 defa tekrarla, bittiğinde bulunduğun odanın bile ne kadar güzel bir odaya dönüştüğünü fark et. O kadar değerli eşyalarla dolu ki gözlerin kamaşıyor. Bu oda aslında senin ışık yanın. Yani utandığın ve gücünü küçümsediğin için layık olmadığını düşündüğün, görmezden geldiğin ışık yanların. Yeteneklerin, iyimserliğin...

Gör gördüklerini. Duy duyduklarını. Hisset hissettiklerini.

Hadi derin bir nefes al ve odadaki ışıkla birlikte her şeyi içine çek. Ve şu sözleri tekrarla:

"Allahım sana geldim, sana sığındım, tek vekilim sensin. Bu çalışmayla değerlilik duygumla birlikte tüm güzel ışık yönlerini kabul edip kucaklamayı seçiyorum. Başkalarında görüp imrendiğim her şey aslında benim de yapabileceğimin işareti olan

ilahi mesajlardı. Başkalarına yansıttığım ışık yanlarıma sahip çıkıyorum. Gücümü sadece senden alıp, bilinç seviyemi yükseltip ruh eşimi kendime çekmeye niyet ediyorum. Bunun için neler mümkün, bana göster lütfen."

Şimdi burnundan derin bir nefes al ve aldığın nefesi tut. Işığınla birlikte yüksek enerjinle kulübeden kollarını açarak dışarıya çık. Her yer mis gibi çiçek kokuyor. Kelebekler uçuyor. Doğa eşsiz güzellikte. Bu senin şimdiki bilinç seviyen artık.

İçerisi nasılsa dışarıyı da öyle görürsün. Bak içinin güzelliği dışarıya yansıdı.

Şimdi şu sözleri 3 defa tekrarla:

"Tam istediğim gibi eşimle aynı bilinç seviyesindeyim."

Bu güzel ormanda ağaçların, çiçeklerin, kuşların, böceklerin arasında koşuyorsun. Tam o sırada eşin koşarak sana doğru geliyor. Hisset ve gülümse. Seni kollarının arasına alıyor ve döndürüyor. Birbirinize defalarca haykırıyorsunuz:

"Hoş geldin.
Derin bir aşkın içerisindeyim hoş geldin."

Şimdi şu sözleri tekrar ederek çalışmayı sonlandır:

"Enerjimle uyuşuyorsun, seninle çılgın bir aşk hikâyesi yaşamaya niyet ediyorum."

Yaşamak istediğin aşk ilişkisine odaklan ve onu hisset. Sihirli yönün artık her gün kendini sana gösterecek. Olana izin ver.

Sonrasında şu çalışmayı mutlaka yap:

Bir bardak, iki çay kaşığı, iki kesmeşeker ve biraz su hazırla.

Bir masanın üzerine eşinle birlikte çekilmiş fotoğrafınızı koy. Sonra resmin üzerine içinde biraz su bulunan bardağı yerleştir ve niyet ederek kesmeşekerleri suya atıp iki kaşıkla birlikte karıştır.

"Bilinçaltımda eşimle şeker tadında aşk yaşamaya niyet ediyorum ve bu suyu da yine bu yönde kodluyorum. Şekerin suda eriyip bir olması gibi birlikle, bütünlükle ve uyumla yaşayacak bir bilinç seviyesinde eşimi kendime çekmeye niyet ediyorum."

Kaşıkları birbirine vurarak bir dilek dile ve ardından bu sihirli cümleyi oku:

"Bilinçaltımda tatlılık ve şefkat dolu ilişki yaşamayı seçiyorum. Eşimle aramızdaki bütün çatışmalar ve sorunlar sona ersin. Şekerin eridiği gibi erisin. Şekerin suda eriyip birbirine karışıp bir olduğu gibi biz de birlikte yaşayalım."

Sonrasında suyu yavaşça iç ve içerken eşinle hayalindeki ilişkiye ulaştığını hisset. Bardağın altına koyduğun fotoğrafına bütün güzel niyetlerini yüklendiğini hatırla. Fotoğrafı hep çantanda taşı ve seni eşinle yaşamak istediğin hayata ulaştıracak yerlere ve kişilere götürmesine izin ver. Aşk ve büyüklük senin ruhunda var. İzin ver olsun.

ALEV: Duygusal olarak onu çok seviyorum ama cinsel olarak kendimi ona karşı kapalı hissediyorum artık. Ona karşı herhangi bir cinsel istek duymadığımı hissediyorum bazen. Sevdiğim adamdan ona karşı cinsel arzu duymadığım için vazgeçmek istemiyorum ama... Aklım çok karışık Logos.

Cinsel Enerjiyi Yükseltme

LOGOS: Bu kök çakrayla ilgili bir mesele Alev. Kök çakranın Sanskritçedeki adı Muladhara'dır ve ilk çakradır. "Kök" ya da "temel" anlamına gelir. Dünyayla olan bütün enerji alışverişimiz bu çakra sayesinde gerçekleşir.

Kök çakradaki blokaj, kişiyi cinselliğe kapar. Cinsel enerji, yaşam enerjisidir aynı zamanda. Bu yüzden cinselliğe kapalı insanın yaşam enerjisi de içinden çekilmiş gibidir. Mutlu, sağlıklı ve kaliteli bir cinsel yaşamı olan insanlar hayat dolu, neşeli, özgüvenli ve mutlu görünürler dışarıdan bakınca bile...

Cinselliğe kapalılık cinselliği hiç yaşamamak demek değildir sadece, niteliksiz de yaşamaktır aynı zamanda. Aşırı seks düşkünlüğü, çokeşlilik ve çeşitlilik de dünyayla olan bütün enerji bağlantılarını niteliksiz kılar, çürütür. İnsanın dünya işleriyle olan ilişkisi kalitesiz, verimsiz ve bereketsiz olur. Dünyevi bütün işlerinde blokajlar söz konusudur.

Kök çakranın rengi kırmızıdır. Hayatında cinsel enerjisi çok düşük, cinselliğe kapalı insanlarla ilgili bedensel, zihinsel ve ruhsal çalışmalar yapılacağı sırada bir ateş elementi olan kırmızı rengin ateşleyici gücünden faydalanılır.

Şimdi bununla ilgili harika bir teknik paylaşacağım.

En İyi Versiyonun Ol, Kendi Yolunda Yürü

Sakince 20'den geriye doğru saymaya başla bakalım. Her sayıda vücudundaki kasların rahatladığını hissedeceksin. Sayma işlemi bittiğinde gözkapakların iyice ağırlaşmış olacak. Karşında kırmızı renkli bir rüzgârgülü duruyor, fark et onu ve bak... Öyle güçlü dönüyor ki rüzgâr sayesinde seni de alıp gökyüzüne çıkarıyor. Güzelce süzülmeye başlıyorsun. Dağın doruklarına yaklaşıyorsun. Yükseldikçe hava soğuyor. Dağın tepesine varınca iniyorsun. Dondurucu bir soğuk var burada, hissediyorsun hemen. Rüzgâr da çok sert.

Bir geçidin kapısına varıyorsun, eşikten geçtikten sonra kendini muhteşem bir bahçede buluyorsun. Burada mevsim yaz ve hava çok sıcak. Bahçeyi geçtikten sonra geniş basamaklı taş merdivenlerin başına geliyor, basamakların hepsini tek tek inmeye başlıyorsun. Zemine vardığında bir ses duyuyorsun. Burada seni bekleyen biri var. Sana isminle hitap ediyor. "Buradayım, seni bekliyorum, yalnız değilsin merak etme ama önce yirmi bir adım ilerle, beni göreceksin" diyor sana. Kalbin hızla atmaya başlıyor. Söyleneni yapıyorsun. Ses giderek yaklaşıyor tabii... Kim olduğunu anlamaya çalışıyorsun. Ve bir titremedir alıyor seni. Gözyaşlarına hâkim olamıyorsun.

İşte içindeki küçük çocuk.

Onu ihmal ettiğin uzun süredir duymadığın bu sesi tanıyamadın. Üzerinde kırmızı bir kıyafet var. Onu kucağına alıp öpüyorsun. O da hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlıyor. "Neden beni bu kadar ihmal ettin, neden benden vazgeçtin beni, neden yalnız bıraktın?" diye hesap soruyor.

Hayır açıklama yapma... Buna gerek yok çünkü. Kucağındaki küçük çocukla birlikte az ötede sizi bekleyen kırmızı saten kumaşla kaplı büyük yatağa doğru yürü sadece. Birlikte yavaşça uzanın kırmızı yatağa.

Kırmızı renkli derin bir nefes al şimdi. Aldığın nefesi kök çakrana kadar indir, oraya yerleştir ve söyleyeceklerimi tekrarla. Seninle birlikte içindeki küçük çocuk da aynı şeyleri yapacak. İyileşme hem geçmişte hem bugünde gerçekleşecek:

"Kök çakramda tıkanıklığa yol açan ve dünyayla sağlıklı ilişki kurmama, kaliteli ve coşkulu bir cinsel hayat yaşamama engel olan her ne varsa, içime çektiğim kırmızı nefese hapsolup atılsın dışarı."

Kök çakranda madeni para büyüklüğünde bir delik hayal ederek, yükleri toplayan kırmızı nefesin buradan atıldığını imgele. Aynı işlemi 20 defa tekrarla. Bütün blokajların bacaklarının arasından simsiyah bir zift olarak atıldığını hisset. Çok büyük ve kirli bir enerji boşalıyor bedeninden. Hiç hissetmediğin kadar iyi hissediyorsun.

Başucunda cam bir kâsede seni bekleyen loğusa şerbetini alıp kana kana iç lütfen. Kök çakranın temizlendiğini hissediyorsun.

"Şu andan itibaren çok güçlüyüm ve hayallerimi gerçeğe dönüştürebilirim" diyorsun. İçindeki çocuğu da iyileştirmiş olarak geri dönüyorsun bugüne... Şu andan itibaren kök çakran blokajlardan arındı. Dünyayla ilişkin kuvvetlendi.

Bu çalışmayla cinsel yaşamında, yaratıcılık isteyen alanlarda üretimde çok büyük enerjileri aktive etmiş olursun. Eski blokajlar çözüldüğünde bu bölgeden akla hayale sığmaz bilgiler, sezgiler, ilham, yaratıcılık ve kaliteli bir cinsel güç enerjisi akmaya başlayacak. Zaten bu akışı da birazdan daha yoğun hissedeceksin. Bu bilgiler bir erkeğe aktarıldığında onun cinsel sorunlarını çözmesi yönünde buradaki enerji aktifleşecek. Her şey enerjidir.

ALEV: Neden bir süre sonra kendimi cinsel olarak kapattığımı sanırım artık daha iyi anlıyorum. Benin sorunum ilişkimle değil kendimleymiş aslında. Hep gitsem mi kalsam mı diye sorguladım kendimi. Cinsel ilişkimiz hep çok kötüydü Metin'le ve ben hep onu suçladım. Meğer ben giderek erilleşmişim. Dişil gücümü küçümsemişim. Çocukken babam saçlarımı kısacık kestirir etek de giydirmezdi. Süslenmeme, dans etmeme, dikkat çekmeme izin verilmezdi. Ben de bir süre sonra bunun daha güvenli olduğuna inandım. Dişi olmak hem ucuz hem de tehlikeli gelmeye başlamış bilinçaltımda. Farkında bile olmadan sürdürmüşüm bu inancımı.

LOGOS: İnan bana şimdi vereceğim çalışma sandığından daha çok işe yarayacak. Bence tam sana göre. Bu çalışmayı evde, yalnızken yap. Önce kulakmemelerinin arkasına biraz bebe pudrası sür ama. Açığa çıkan enerjinle birleştiğinde cinsel gücünü artırıp orgazm olmanı kolaylaştıracak. Enerjini artırdığını düşündüğün bir şarkı aç ve aynanın karşısında ol. Dişil enerjini yükseltecek kıyafetler giy. Güzel kokular sürünerek çalışmanın gücünü artırabilirsin. Seni kimse izlemiyor, rahat ol. Ne kadar rahat olursan o kadar etkili bir çalışma gerçekleştirmiş olursun. Enerjini serbest bırakırsın.

Hazır hissettiğinde dansa başla.

Dans süresince göbek çevrende enerjinin toplandığını hisset. Dans ederken dişil enerjinin aktive olmasına engel olan tüm duyguların akıp gittiğini hisset. Tüm çakralarından göbek çevrene yayılan bir enerji akışı olduğunu hisset. Bedensel kusurlarını ve dünyanın derdini tasasını bir kenara bırak.

Güzel dans etmek zorunda değilsin. Sallan, zıpla, yaylan, eğlen...

Rahmine odaklan ve dişil enerjinin tüm dünyaya dalga dalga yayıldığını hisset. Dünyanın merkezinde sen varsın. Önce

20 defa soldan sağa doğru göbeğini çevir, sonra 20 defa sağdan sola kıvır. Dişil enerjinin aktive olduğunu hisset.

Dans ederken taşıdığın tüm yükleri serbest bırak. Zihinsel ve duygusal fazlalıklara ihtiyacın yok.

Gerçekleşmesini istediğin hayallerine odaklan. Aradığın da seni arıyor unutma. "Artık almaya hazırım" de dans ederken.

Derin nefesler alıp verirken "Oh be!" diyerek enerjini serbest bırak. İçinden geldiği gibi dans et ve çalışmayı bilek içlerini göbek çevrene beşer defa sürterek tamamla.

Bilek içleri dişil enerjinin aktığı en güçlü enerji merkezlerindir. Daha sonra dişil enerjinle eşini etkilemek için onu karşında imgeleyip ismini soy ismini yüksek sesle söyleyip "Yüksek benliğini davet ediyorum" dedikten sonra 3 defa "Sen ve ben biriz" diye tekrarla ve bileklerinden yayılan dişil enerjinin onun gözlerinden aktığını ve sana doğru yöneldiğini hisset.

"İçimde şu anda beni bu eyleme iten bir duygu ve bir niyet var" diye tekrarla ve o duyguyla bağ kur.

Bu çalışmayı yaptıkça kendini ifade edecek bilgelikle dolacaksın. Sandığından çok daha dayanıklı ve güçlüsün. Hayallerini ortaya koy ve sınırsızca dans et. Harika şeyler olacağını ve sistemin her zaman senin lehine yeniden dizayn edildiğini hep hatırla. Aklından geçirdiğinin gerçek olacağına güven.

ALEV: Kendini dişi hissettiğin kıyafetler giyin dediğin an aslında buna hiç dikkat etmediğimi fark ettim Logos biliyor musun? Benim öyle bir kıyafetim yok. İç çamaşırlarım da öyle etkileyici değildir. Çoğu ya söküktür ya da çamaşır suyuyla yıkadığım için yıpranmıştır. İpek gecelikler, dantelli çamaşırlar, babydoller hiç bana göre değil zaten. Bir tane bile almadım. Sahiden de dişil yönümü ne kadar yok saymışım ben. Bu kadar erilleştiğim halde bir eşim olduğu için şanslı bile sayılırım aslında.

LOGOS: Pek çok kadın senin gibi yaşayıp gidiyor yalnız değilsin Alev. Ama unutma, artık kendini suçlamak yok, yargılamak yok. Olduğun gibi kabul edeceksin ve çözüme odaklanacaksın. Değiştirmek istediğin an değiştirebilecek güçte olduğunu biliyorsun artık.

Dişil enerjini korumak istiyorsan tek bir an bile kadın olduğunu unutmamalısın. Evde pijamayla, yırtık eşofmanlarla, delik iç çamaşırlarıyla, kirli saçlarla dolaşamazsın. Dişi her an hep dişidir. Sadece başkalarına dişilik göstermek için duş almak, dantelli çamaşırlar, ipek gecelikler giymek maskelemektir. Kendinin saygı duymadığı bir dişiliğe başkasının dikkatini çekmek için yaptığın maskelemelerden ne sonuç bekliyorsun?

Kendi dişiliğini önce kendin onurlandırmalısın.

Evde yalnız olduğunda da ipek geceliklerini giy, kimseyle sevişmeyeceğin zaman bile duşunu almış, bakımlarını yapmış, kokularını sürünmüş, saçlarını toplamış, dantelli iç çamaşırlarını giymiş ol.

"Bütün bu emeğe değer mi?" diye düşündüğün an bil ki bütün bu emekleri başkası için gözden çıkarmana da değmeyecektir. Kendine göstermediğin özeni başkasına göstermeye çalışman bir işe yaramayacaktır. Bunun karşılığını hiçbir zaman tam olarak alamazsın.

Sen önce kendi enerjine sahip çık, onurlandır ve tadını çıkar ki bunu sergilemek zorunda kalmadan, çabaya girmeden en üst seviyede deneyimleme fırsatına ulaş.

ALEV: Ama her an bir erkekle buluşacakmışım ya da eşimle birlikte olacakmışım gibi hazır olamam ki?

LOGOS: Bu da zaten hazırlanmak değil ki... Olmak... Sen "Her an dişi olamam kusura bakmayın" gibi bir şey söylüyorsun şu an bana. "Canım istediğinde ya da ben müsait olduğumda bir ara dişi olurum, sonra kaldığım yerden hayata devam ederim"

diyorsun. Sence iyi bir anlaşma mı bu? Kulağa hiç hoş gelmiyor. Bence sen bile bu durumda kendinden pek hoşlanmayabilirsin. Günlerce evin içinde yırtık eşofmanlarla duş bile almadan dolaşıp sonra birden Külkedisi gibi kostüm değiştirip hayata karıştığında dişil enerjin aktive olmayacaktır ki. Bu dişil enerjiyi kullanmak değil tozlanmaya bırakmak lazım olduğunda raftan indirip kullanmaya çalışmaktır sadece... İnan hiç işe yaramaz.

Sen günün her saatinde, her saniyesinde, her anında gerçek bir dişi olduğunu bilmeli ve buna göre yaşamalısın.

Vazgeçilmez kadınlar ve vazgeçilmez erkekler enerjilerinin her an farkındadırlar ve hep onurlandırırlar.

ALEV: Hiç böyle yapmadım ama haklısın, çok doğru söylüyorsun. Evde kendim için de oje sürebilirim tabii ki. Bunun için işe gideceğim günü beklememeliyim. Kendim için de parfüm kullanmalıyım evde. Kimse olmadığında da şık çamaşırlar giymeliyim. Düşünmesi bile bana iyi hissettirdi aslında. Yine bir alma-verme dengesi bu... Kendine vermediğin değeri başkasından alamazsın ama değil mi?

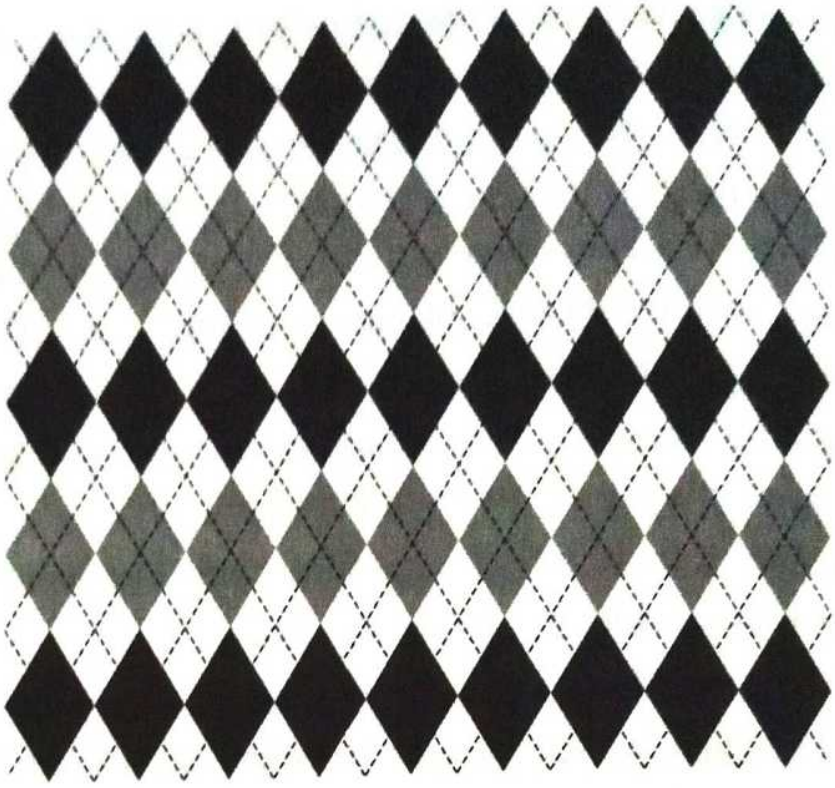
LOGOS: Harika gidiyorsun, aynen öyle...

ALEV: Doğurganlık da öyle olmalı o halde. Dişinin alma kabiliyetiyle, alma enerjisiyle ilgili...

LOGOS: İşte ben buna ortak akıl derim... Çok doğru yakaladın. Doğurganlık meselesi bile enerjilerin onurlandırılmasıyla ilgili. Çok eski çağlardan beri şaman öğretilerinde doğurganlık mührü olarak kullanılan güçlü bir mühür var biliyor musun?

Kaplumbağa mührü...

Dişiliğin, doğurganlığın, güç kazanmanın ve dişil gücü doğru kullanmanın sembolüdür. Pek çok antik sanat eserinde bu mühürle karşılaşman mümkündür. Hatta bayraklarda bile karşına çıkacaktır.



ALEV: Neden kaplumbağa mührü?

LOGOS: Çünkü kaplumbağanın hayata en kuvvetli bağlandığı yer sahip olduğu güçlü kabuğudur. Kaplumbağa, sırtındaki kabuğu aracılığıyla güneş ışığını ve enerjisini kendine çekerek hayata bağlanır. Dişiliğin temel gücü olan alma yani emme enerjisinin en etkin çalışma biçimidir bu... Kaplumbağa damgası mühür olarak emici enerjiyi yani alma enerjisini çalıştırma görevi görmektedir çağlar boyunca pek çok kültürde ama özellikle de şamanlarda. Diğer bir deyişle kamlık geleneğinde...

Dişiliği ilgilendiren her konuda bu mühürden destek alınabilir. Güce ihtiyaç duyduğun her yere kaplumbağa damgasını işleyebilir, örebilir ya da yerleştirebilirsin. Kaplumbağa damgasını neyin üzerine işlersen oraya güç emmeye başlayacaktır ve canlılık getirecektir. Anneannelerimizin, babaannelerimizin hatta dedelerimizin eski hırkalarını, kazaklarını hatırlar mısın? Ço-

ğunun üzerinde bu mühür bir örgü motifi olarak karşımıza çıkar. Çoğunlukla etek boylarına işlenmiş olmasının sebebi doğurganlık bölgelerine, cinsel çakraya yani yaratıcı ve üretken beceriye güç toplamak, canlandırmak içindir. Midenin üst kısmı eril enerjinin etkinlik alanı olduğundan kaplumbağa damgasını mümkün mertebe midenin alt hizasında kullanmaya çalışmalısın.

Kaplumbağa mührünü iç çamaşırlarına işemelisin. Çünkü mührün kök çakranla temasa geçmesi bu bölgede direk tenine temas etmesi dişil enerjini istediğin yönde aktive etmeni sağlayacaktır. Çok güçlü bir kodlamadır bu.

İşlemelerde kullanacağın iplerin rengi koyu olmalıdır. Kaplumbağanın üzerindeki renklere yakın olmalı en azından. Uygun renkleri ayarladıktan sonra şu sözleri tekrarlayarak bilinçaltı kodlamayla mührünü işlemeye başla:

"Kaplumbağa mührümü dişil enerjimin aktive olması niyetiyle ve her şeyin lehime değişeceği inancıyla işliyorum."

Mührünü işledikten sonra burnundan derin bir nefes al ve aldığın nefesi iki kaşının ortasında tutarak şu sözleri tekrarla:

"Bu mühürle özüme, ruhuma ulaşmayı, dişil enerjimi serbest bırakıp eşim tarafından arzulanan kişi olmayı seçiyorum, bu çamaşırı her kullandığımda dişil enerjim en yüksek ve en verimli seviyesinde olacaktır. Bu özgürleştirici deneyime sıcaklığı ve sevgiyi hissederek izin veriyorum. Bu enerjiyle iç huzurumu seçiyorum."

Bu arada doğurganlığını artırmak istiyorsan kaplumbağa mührünün içine bir nokta işareti koymalısın. Bu dişil enerjiye

eril enerjiyi de katmak demektir. Doğurganlık başlı başına dişil enerjinin alanıdır ancak yine her konuda olduğu gibi değişmez bir prensip olarak eril enerjiyle dengelendiğinde sağlıklı çalışır. Yani doğurganlık meselesini dişil enerjideki bir sorun olarak tek taraflı tarif etmek yanlıştır. Ortada eğer bir doğurganlık sorunu varsa orada eril ve dişil denge arasındaki uyum ve işbirliği bozulmuştur. Dolayısıyla dişil enerjiyi yükseltmek yerine erille dengeleme çalışmasına gitmek yerinde olacaktır.

Sadece dişil enerjiyi yükselten çalışmalar doğurganlığı aktive etmeye yetmeyecektir. Dolayısıyla kaplumbağa mührünün ortasına nokta işaretini koyarak bu yönde yapacağın çalışmayla dişil enerjiyi yükseltmekten ziyade ikisi arasındaki dengeyi sağlamak niyetinde bulunmuş olursun.

ALEV: Harika, şimdi çok daha iyi hissediyorum kendimi. Senden çok şey öğrendim Logos, teşekkür ederim. Ne kadar değişik şeyler öğreniyorum senden. Bir de şu kaygılarımdan kurtulsam eminim uykusuzluk, halsizlik, baş ağrıları, öfke, moral bozukluğu, tahammülsüzlük, baş dönmeleri gibi şikâyetlerim de azalacak...

LOGOS: Bedende alma-verme dengesi bozulduğunda şifaya duyulan ihtiyaç artar. Birtakım hastalıklarla mücadele ve iyileştirme çabası başlar. Bedenimiz bu dünyayı deneyimlemek üzere bize sunulmuş en kıymetli araç ve sağlığını sürdürebilmesi dengeleri korumasına bağlıdır. Yeme, içme, dinlenme, uyku, günlük koşturmaca hep bir denge içinde olmalıdır. Aynı şekilde zihinsel açıdan da kaydettiği ya da kaydetmediği deneyimler, bilgiler, alışkanlıklar, travmalar ve öğretiler dengeli bir sağaltımdan geçmelidir. Çünkü insan, zihninde olanı hayatında var etmeyi başarır. Düşündüklerine göre takındığı tutum ve davranışlarını verdiği kararlarla destekleyerek zihninin içindekileri hayatında var eder.

Burada sadece enerjilerin kendilerini gerçekleştirmesinden söz etmiyorum. Mesela trafik kazası yapmaktan çok korkan biri, otobanda aşırı yavaş giderek trafiği riske edip gerçekten bir kazaya yol açabilir. Sahip olduğu o büyük korku, kaygı yani anskiyetesi bir şekilde onun takındığı tutumdan ve verdiği tepkilerden dolayı gerçekleşir.

Sürekli hasta olmaktan korkan birinin kendini dinleyerek, korumaya çalışırken hastalıklara daha açık hale getirerek hastalanmayı başarması gibi...

Korktuğun şey başına gelir derler ya hani... Aslında korktuğun şey başına gelmez, onu sen bir şekilde yaratırsın. Dolayısıyla anksiyeteler üzerinde durulması gereken konular...

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Korkunun, kaygının ve endişenin olduğu yerde hayata ve sisteme duyulan güven sarsılmıştır. Yani dengeler bozulmuştur. Eril ve dişil enerji birlikte uyum içinde akmak yerine birbirini eritmeye ya da yok etmeye başlamıştır.

Hayata ve sisteme duyulan güvenin sarsılması sadece sağlık sorunlarına, başa gelen aksiliklere yol açmaz aynı zamanda para, kazanç ve ekonomik düzeni de bozar. Eril ve dişil dengeleri sarsılmış kişinin hayatında sağlık sorunlarının yanı sıra ekonomik sıkıntılar da baş göstermiş demektir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Ya sevdiği işi yapamıyordur ya sevdiği işi yaptığı halde başarılı olamıyordur, kendini gösteremiyordur, kazandığı ona yetmiyordur, işini kaybetme korkusu yaşıyordur, durup dururken işini kaybediyordur, yeni işlere girişemiyordur, hakkı olanı

kazanamıyordur, mutsuzdur ve haksızlığa uğradığına inanıyordur. Para nedense onu bir türlü sevmiyordur. Neye elini atsa hep bir aksilik çıkıyordur. Olmayacak şey onun başına geliyordur. Günden güne dolar yükselirken o aldığında birden düşmeye başlıyordur. Herkese kazandıran yatırım çeşitleri ona gelince büyük kayıplara yol açıyordur. Hiçbir şey biriktiremiyordur, elinde tuttuğu ne varsa eriyip gidiyordur.

Para, eril ve dişil enerjilerinin en güçlü ve en uyumlu şekilde çalışması gereken alandır. Yani alma ve verme dengelerinin adil işlemesi gerekiyordur.

ALEV: Tam olarak bizim evde olanları anlatıyorsun. Eşimde de neye elini atsa o işi kurutma gücü vardır.

LOGOS: Eril tarafın maddi sorunları dişil enerjiyle yaşadığı uyumsuzluktan kaynaklanır. Erkeğin para dengesi hayatındaki kadın figürüdür. Annesi, kız kardeşi, ablası, sevgilisi, nişanlısı, karısı...

Erkek sorumluluğunu aldığı kadınla ilgili doğru bir alma-verme ilişkisi kuramazsa hayatı boyunca ekonomik sıkıntı yaşamaya devam eder. Bu yüzden eril tarafın hayatında ekonomik refah yakalaması için dişil enerjiyle dengelenmesi gerekir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Erkek fazla dişil enerjideyse... Yani kendisinin tavlamak yerine tavlandığı bir ilişki yaşıyorsa, kendini ağrıdan satan, naz yapan taraftaysa, eşine ya da annesine trip atıyor, küsüyorsa, onların ihtiyaçlarına odaklı değilse, onları koruyup kollama sorumluluğunu tam olarak üstlenmiyorsa, onlara dişi olduklarını hissettirecek ayrıcalıkları sunmuyorsa, değerli hissettirmiyorsa, güvende olduklarını hissettirmiyorsa, alan tarafta bulunuyorsa,

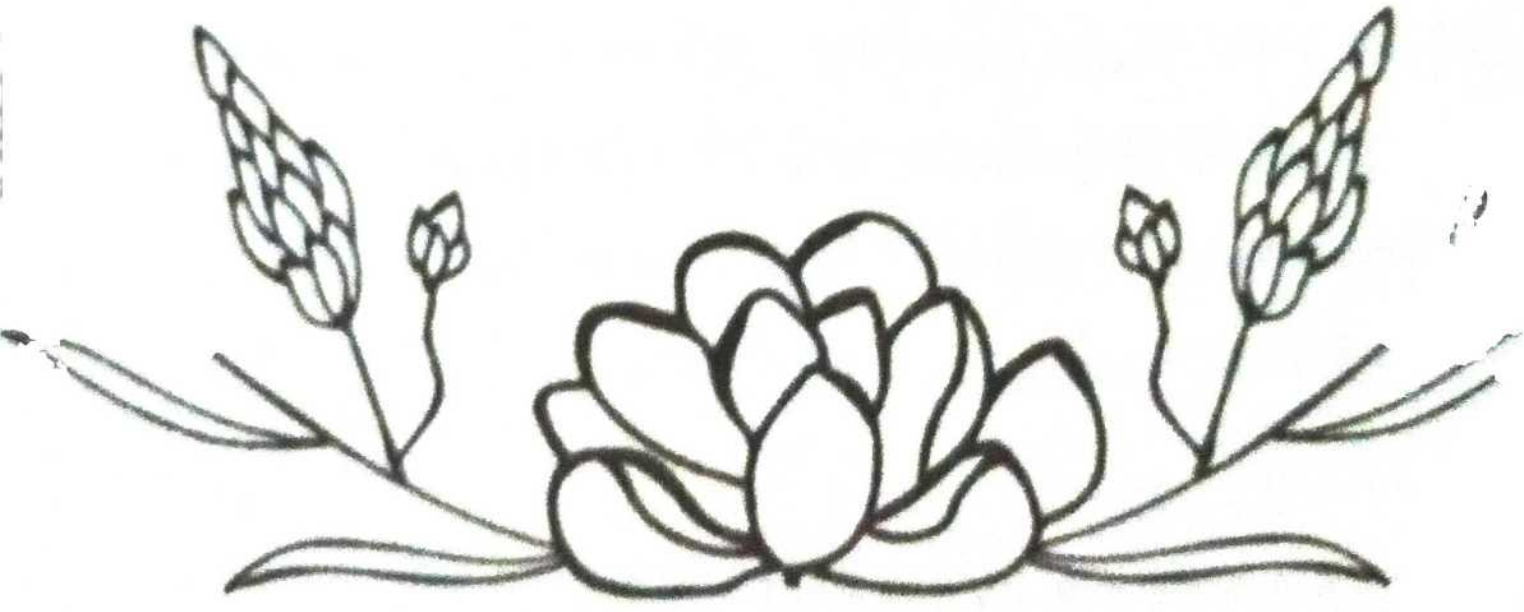
sürekli hayatındaki kadınlardan alıyorsa ve bunda hiçbir beis görmüyorsa eril ve dişil dengeleri fazlasıyla bozulmuş olduğundan hayatı boyunca ekonomik sıkıntılar yaşamaya devam edecektir.

Dişil enerjisi yükselen erkeğin anksiyeteleri de yüksektir. Korku, kaygı, kompleks, güvensizlik, takıntılı düşünceler şeklinde kendini gösterecektir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Sana yapamazsın diyecekler
çünkü onlar yapamadı. Sana başaramazsın
diyecekler, çünkü onlar başaramadı.
Sana sevilemezsin diyecekler
çünkü onlar hiç sevilmedi.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım



Mutfak Bir Dişinin İksir Laboratuvarıdır

ALEV: O zaman hayatında parayla ilgili sorun yaşayan kadının da erkek enerjisiyle problemi olduğunu mu anlamamız gerekiyor?

LOGOS: Aynen öyle... Sorunun ne olduğunu bilirsen çözmen de kolaylaşır. Hayatında parayla ilgili sorun yaşayan kadının erkek enerjisiyle problemi vardır. Ancak bu noktada dikkatini çekmek istediğim bir konu var. Erkek enerjisiyle sorun yaşaman demek hayatındaki erkeklerle problemin olduğu anlamına gelmez. Dişil enerjinin giderek maskülenleşiyor, erilleşiyor olmasıyla ilgili de olabilir.

Hayatında sırtını güvenle ve huzurla hiç düşünmeden dayayabileceğin eril bir figürden yoksunsan yaşadığın ekonomik sıkıntılar boşuna değildir. Alan enerji olarak kadının korunduğu, kollandığı, sevildiği, değer gördüğü bir eril figüre ihtiyacı vardır hayatında. Bir baba, ağabey, erkek kardeş, amca, dede, dayı, nişanlı, sevgili, koca gibi...

Kadın, erilden almaya başladığında zaten hayatındaki bereket de artmaya başlar. Erilden sevgi, ilgi, korunma, değer, şefkat, para aldığında yaşamında bolluk yükselmeye başlar. Burada kadının değer görmesi, korunması, sevilmesi çok önemli...

Ayrıca kendi parasını kazanan ve kocasının kesesinden bir lira bile harcamamasıyla övünen kadınların eril ve dişil enerjilerinde de dengeler bozuktur. Kendi bütçeleri güçlü olduğu için eşlerinden bir lira bile almaya tenezzül etmeyen kadınlar çoğunlukla aldatılırlar. Eril enerjileri yüksek olduğunda almaya değil vermeye odaklı olduklarından, onların almaya tenezzül etmedikleri enerjileri alacak başka dişil enerjiler doğal olarak dengeyi sağlamak için yazgı tarafından ortaya çıkacaklardır.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Her kadın iyi günde kötü günde eşinin yanında olmaya söz vererek oturuyor nikâh masasına. Elbette sevgililer de iyi günde kötü günde birbirlerine maddi manevi destek olmak konusunda duyarlı, paylaşımcı ve sevgi dolu olabiliyorlar. Sevdiğin insana zor gününde destek olmak, gerektiğinde borç vermek, işlerini kolaylaştırmak çok değerli... Ancak alan enerji olarak kadının fazla vermeye geçmesi ilişkinin eril ve dişil dengelerini yani alma-verme düzenini bozacağından bir süre sonra kan kaybetmesine yol açacaktır. Dişil enerji eril enerjiye sürekli verir, koruyup kollarsa eril enerji de sürekli alır, kendini ağırdan satar ve her defasında fethedilmeyi beklerse burada uzun soluklu, sağlıklı ve mutlu bir ilişkiden söz edilemez. Kadın alandır, erkek veren... Bu milyonlarca yıldır hiç değişmeyen temel bir prensip... Bedenlerimiz, zihinlerimiz, düşüncelerimiz, duygularımız bile evrimleştiği halde katiyen evrim geçirmeyen tek doğal güdümüz eril ve dişil dengelerimizdir.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Belki sen de buna benzer bir süreçten geçiyor olabilirsin. Yaşam koşulları sürekli değişiyor ve dengeler ne yazık ki arzuladığımız gibi gitmiyor çoğu zaman. Elbette eşine ya da sevgiline maddi manevi destek olmaya devam etmek isteyebilirsin ancak bunu yaparken dişil enerjinin tükenmemesi, ilişkinizdeki enerji dengelerinin sarsılmaması için erilden almanın yollarını da bulmalısın. Seni korumalı, güvende hissettirmeli, ihtiyaçlarını karşılamalı... Eril sadece para veren değildir. İlgi, şefkat, emek, mücadele ve çaba da verendir. Seni istediğin yere götürsün,

senin için bir işini halletsin, bir hediye alsın, sürpriz yapsın... Yeter ki alma-verme dengeleri karşılıklı denge içinde çalışsın.

Kadının eril enerjisinin yüksek olması ya da hayatında alma-verme dengelerinin bozulmuş olması güvensizlik, değersizlik, aşırı düşünme, kafaya takma, depresyon ve öfkeye yol açacaktır ister istemez.

Vereceğim teknikler bu alandaki dengeleri sağlamak ve korumak açısından çok kıymetli tekniklerdir. Mümkün mertebe uygulamanı öneririm:

Sağ elinin serçeparmağı ile başparmağını birbirine bastır. Burnunla parayı kokladığını hissederek yeşil renkte derin bir nefes al ve şu sözleri tekrarla:

"Bilinçaltımda içime çektiğim bu kabul nefesiyle şimdiye kadar istediğim paraya kavuşmam konusunda yaşadığım ne kadar blokaj varsa hepsini kabul edip, onaylayıp bu duygularımı tamamen serbest bırakmaya niyet ediyorum. Parmak uçlarıma para mührünün enerjisinin mühürlemesini emrediyorum. Bilinçaltım! Ben şu andan itibaren hazırım. Sen şalteri indir, akışa izin ver ve bolluk enerjisine geç."

Şimdi gökyüzüne bak ve paraların oluk oluk sana aktığını hisset. İzin ver içindeki çocuk da doyasıya yaşasın bu hissi. İzin ver o da dokunsun paraya... Onlarla oynasın, cüzdanına yerleştirsin. İçindeki çocuk, bu paralarla ne almak istiyorsa alsın, ne yapmak istiyorsa yapsın. Dilediğin her şeye sahip olduğunu imgele. Ve şu sözleri üç defa tekrarlayarak çalışmayı sonlandır:

"İstediğim paraya odaklanıyorum ve sistemden gelen işretleri net bir şekilde almaya hazırım. Yükseliyorum."

Gün içinde aklına geldikçe her nefes aldığında bolluk bilincine geçtiğini, her nefes verdiğinde istediğin paralara ulaşıp onlara dokunduğunu, zengin olduğunu hisset. Evde bir para çiçeği de yetiştirebilirsin, özellikle de mutfakta ya da mutfak penceresinin önünde. Unutma ki evin bereket kaynağı mutfaktır. Burada yapacağın her çalışma misliyle geri dönecektir sana. Bir evin mutfağının aktif olması evin bolluğu ve bereketi açısından çok önemlidir. Ocak mutlaka yanmalıdır ve mutlaka bir yemek kokusu tütmelidir.

Haftada bir kez özellikle perşembe ya da cuma günleri nohut, bulgur, un ya da irmik kokuları yükselmelidir bir evin mutfağında. Bu yüzden akşam yemeklerini dışarıdan söyleyen, hafta sonlarını dışarıda geçirmeyi tercih eden evlerde bolluk ve bereket enerjisi çalışmaz. Hazır yemekler, dondurulmuş gıdalar da aynı şekilde mutfağın bereket enerjisini örseler.

"Ocağın tütmesi" deyişi çok ama çok önemli bir deyiştir. Sadece o evde birtakım insanların yaşadığına işaret etmez, hayatın sürmekte olduğunun da işaretidir. Sürdürülebilirlik, bolluk ve bereketle ilgilidir.

ALEV: Mutfak meselesi sahiden çok önemli... Anneannem çok önem verirdi ocağının tütmesine. Eski toprak bir kadın tabii... Dışarıdan hazır yiyecek giremezdi onun mutfağına. Yetmiş yaşındayken bile elinde oklavayla hamur açar börekler yapardı. Yanık şeker ve meyve kokardı sürekli. Envai çeşit reçel kaynatırdı. Kek kokusuna bayılırdım. Ne yalan söyleyeyim, salonda değil de mutfakta oturmak isterdim anneanneme gittiğimde. Gerçekten bir ibadethane gibiydi onun mutfağı. Hem mis gibi kokardı, hem çok tatlı sohbetler edilirdi orada, hem herkesi bir araya toplardı. Şimdi düşünüyorum da anneannemi yüzüyle, gözüyle, boyuyla bosuyla değil de mutfağındaki kokuların zihnimde yarattığı eşsiz duygularla hatırlıyorum. Bana

kekleriyle, reçelleriyle, börekleriyle bir koku dünyası, sihirli bir âlem yarattı adeta ve ben onu bana tattırdığı duygularla hatırlıyorum şimdi çok garip değil mi?

LOGOS: Bak ne güzel yakalamaya başladın işin içindeki sırları... Ortak akıl kolektif temel bilgiye yönlendiriyor artık seni. Kendiliğinden gitmeye başladın doğru bilgiye... Şahane bir gelişme bu... Muhteşem bir aydınlanma yaşıyorsun şu an farkında mısın? Anneannen bir iksir ustasıydı. Anlattığına göre sevdiklerini hep etrafında bir masanın başında sevgiyle ve coşkuyla birleştirmeyi başardı. İyi yemekler yaparak değil, dişil enerjisini doğru kullanıp eşsiz iksirler yaparak... Evinde de hayatında da bolluğu ve bereketi bu enerjiyle sağladı.

Mutfak sadece bir bolluk bereket kaynağı değildir, aynı zamanda bir dişinin laboratuvarıdır da. Dişi burada pişirdiği her şeyle adeta bir iksir hazırlar. Tuzla, baharatlarla, unla, irmikle, suyla, aromalarla, meyvelerle, şekerle, tarçınla, vanilyayla...

Mutfakta keyifli, yaratıcı ve eğlenceli vakitler geçirmeye başladığında aslında çok kıymetli tılsımlar yaptığının da farkına varacaksın.

Ocağın üzerinde pişen her karışım bir tılsımdır ve çok kıymetlidir. Bir evin mutfağı güçlüyse o evdeki bolluk ve bereket enerjisi de çok güçlüdür.

Hazır börekleri alıp kızartmak, hazır yeşillikleri doğrayıp salata yapmak, hazır yoğurdu tabağa katmak, hazır çorbaları tencereye dökmek, hazır tatlıları alıp servis etmek mutfağı yoksullaştırır. Dişil enerjiyi bozar, erilleştirir. Yoksulluk ve öfke mutfaktaki bereket enerjisinin örselenmesiyle başlar.

Unla, irmikle temas etmeni öneririm sana. Hamurlar yoğur, ekmekler yap... Oklavayla hamur aç. Kek pişir, reçeller kaynat. Hepsinin birer tılsım olduğunu hatırlayarak aromalarla zenginleştir.

Çeşit çeşit çorbalar kaynat. Bulgurlu, nohutlu, hamurlu, terbiyeli çorbalar... Baharatlarla, aromalarla zenginleştir.

Gül reçelleri hazırla mesela. Gül frekansı en yüksek çiçektir. Şekerle ve tarçınla eşsiz bir iksire dönüşecektir.

Çilek reçelleri de yapabilirsin ayrıca. Çilek güçlü bir afrodizyaktır, ateşleyici bir frekansı vardır. Kırmızı kapaklı kavanozlar hazırla, reçellerini misafirlerinle paylaş.

Evinin salonunda bolluğun ve bereketin sembolleri olan portakalları ve mandalinaları cam bir tabağa yerleştirebilir, azaldığında tazelemeye devam ederek evinin bolluk ve bereket enerjisini aktif tutabilirsin.

Bütün bu enerjisi yüksek tılsımları hazırlarken unutmaman gereken en önemli şey ocak ateşinin çok yüksek olmaması olacaktır. Hiçbir şeyi aceleyle, bir an evvel bitsin diye, yüksek ateşte ya da malzemesini eksik katarak hazırlama.

Su elementini hatırla lütfen... Derinleşmek, durmak ve yavaşlamak eylemlerinin ne kadar kıymetli olduğunu hatırla. Mutfakta yavaşla... Ağır ateşte çalış ve kullandığın her malzemeyi yaptığın her karışımı kutsa.

Mutfağın senin laboratuvarındır. Sevgiyi, coşkuyu, aşkı, bereketi ve bolluğu orada üretirsin.

ALEV: Bunlar sahiden dişiliği en yüksek seviyede besleyen ve canlandıran enerjiler... Anneannemin o çok özlediğim mutfağını, coşkusunu, neşesini, insanları bir arada tutan gücünü, hayatı boyunca dedemin kendisine duyduğu aşkı ilk günkü kadar canlı tutabilmesini, her şeyi ama her şeyi mutfağımı canlandırarak ben de başaracağım, söz... Ocağım tütecek... Kaynattığım her reçelde, yoğurduğum her hamurda, pişirdiğim her çorbada bir aşk, bir tutku, bir bolluk ve bereket iksiri yaptığımın bilincinde olacağım. Bu yüzden zihnimin, bedenimin ve ruhumun neye odaklı olduğuna dikkat

edeceğim. Her zaman sevgiye ve bolluğa odaklı olacağım mutfağımda mucizeler yaratırken.

LOGOS: Harika...

ALEV: Vazgeçilmez bir kadın olmak istiyorum sahiden de Logos. Unutulamayacak olan kadın, vazgeçilemeyecek olan kadın olmak istiyorum. Merak edilmek istiyorum, kıskanılmak istiyorum işte ne bileyim?

LOGOS: Hepsinin aslında ne kadar da kolay ve mümkün olduğunun farkında olmalısın bence artık. Merak edilmek istiyorsan kendini merak ettirirsin o zaman. Aranmak istiyorsan aramazsın.

ALEV Aslında evet yani değil mi?

LOGOS: Sen eşine her aradığında ulaşabiliyor musun? Ulaşamıyorsun değil mi?

ALEV: Ulaşamıyorum tabii. Ya toplantıda oluyor, ya işi oluyor, ille bir meşguliyeti oluyor. Ben de meraklanıyorum, her şey geliyor aklıma.

LOGOS: Eşin eve döndüğünde sen nasıl davranıyorsun?

ALEV: Kavga ediyoruz genelde. Soğuk davranıyorum, nerede olduğunu soruyorum, çoğunlukla küsüyorum, sonra o da küsüyor. Mesele uzayıp gidiyor işte.

LOGOS: En büyük hatayı burada yapıyorsun maalesef. Hiçbir erkek bu baskıdan hoşlanmaz. Aşağılanmak, sorgulanmak, kısıtlanmak hoş bir enerji değil... Küsmek, trip atmak cezalandırmaktır erkeği. Yorar. Bu kadar güvenmediğin biriyle neden berabersin o halde diye sorar sana. Ne cevap vereceksin bu soruya? Asıl sen sor bunu kendine. Bu kadar güvenmiyorsan ne işin var onunla?

ALEV: Aslında güvenmemek değil, kıskanılmak istiyorum... Mesele onunla değil benimle ilgili... O da beni merak etsin, aklına taksın istiyorum. Yoksa derdim hayatı ona zehretmek değil tabii ki.

LOGOS: O zaman her aradığında hemen açma telefonu. Her mesajına hemen geri dönme... İşin olmasa da varmış gibi davran. "Çok yoğundum, unuttum, bakamadım, kusura bakma" de mesela. O aramadan arama, o yazmadan yazma. Tekrarlayan davranışlara alıştığı için sen tekrarlamaktan vazgeçtiğin an eksikliğini hissedecek, arayacak. Bundan sonra "küsmek" diye bir kavram olmayacak hayatında. Bunu tamamen sil, çıkar hayatından. Küsmek seninle ilgilidir başkasıyla ilgili değil. Küserek kendinde bir parça eksiltirsin. Küsmek özsaygını ve özgüvenini tüketir. İki taraf açısından da yorucu bir enerjidir. Sen kendine güvenini yitirirken karşı taraf da uzaklaşma eğilimi gösterir. Bu frekansı düşük, yorucu enerjiden ister istemez uzak durmak ister. Kimseye faydası olmayan lüzumsuz bir tepkidir küsmek... Sürekli alınganlık eden, her şeye küsen, meseleyi uzatan, anlayış göstermeyen, her daim açıklama bekleyen birine sen katlanır mıydın?

ALEV: Sanırım katlanamazdım, haklısın. Uzak durmayı tercih ederdim, yorulurdum.

LOGOS: İşte çözümün sırrı bu aslında... Sen de katlanmazdın, o da katlanmaz.

ALEV: Derdim başka aslında. Yanlış ifade ediyor olabilirim. Ben bu ilişki için çok fedakârlık yaptım Logos. Bu evliliği sürdürmek için çok şeye katlandım. O da altı üstü küçük bir nazımı çeksin istiyorum hepsi bu. Aksi halde tabii ki yorucu bir enerjiyle kimseyi cezalandırmak derdinde değilim.

LOGOS: Kendini feda ederek kâr elde demezsin, bunu hiç unutma olur mu? Fedadan kâr sağlanamaz. Fedakârlık bu yüzden her zaman karşılıksız kalır. Bu insanların nankörlüğüyle ilgili değil, feda edenin kendi kendine yaptığı hesaplarla ilgili... Birine iyilik yapmak istiyorsan yap, birine emek vermek istiyorsan ver, birini sevmek istiyorsan sev, birine destek olacaksan

ol... Fakat sonra oturup bunların sana geri dönüşünün ne olacağını ya da ne olması gerektiğini hesaplamaya kalkma, geri teper. Çok yanlış bir alışveriş bu. İlahi sistemde olumlu bir karşılığı yok, olamaz da. Bütün bu fedakârlıkları kâr elde etmek için yapmışsan zaten ortada çirkin bir alışveriş var demektir. Alma-verme dengesi bu değil... Sakın yanlış anlama... Alma-verme dengesinde birinden bir şeyi zorla geri almak yoktur, sunulanı kabul etmek vardır. İkisi aynı şey değil.

İyi ol, neşeli ol, anlayışlı ol,
affedici ol, yapıcı ol,
sabırlı ol ama asla aptal olma...

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

ALEV: O zaman elimde hiçbir şey kalmıyor ama Logos. Fedakârlığımın karşılığını beklemezsem ne bekleyeceğim bu hayattan? Hiçbir amacım, hiçbir beklentim kalmıyor bu durumda.

LOGOS: Hayat bir bekleme salonu değil bir eylem sahası... Su gibi akıp giden, hiçbir saniyesi aynı olmayan, anbean kaderi yeniden ve yeniden yazan bir ilahi sistem, bir yaratım düzeni var. Verdiğini zorla geri almak bir yaşam amacı olamaz. Hayattan beklentin bu olamaz. Kendi varlığına hakaret ediyorsun. Kendi kendini aşağılıyorsun. Sana bahşedilen yüce iyiliğin, yüksek zekânın, üstün aklının, hislerinin, sezgilerinin, aldığın kutsal nefesin ne anlamı kalıyor?

Beklenti içinde olamazsın.
Her an kaderini yeniden yazabilecek güce sahip olduğunu hatırlayıp eyleme geçeceksin.
Bisiklet kullanmak gibi tıpkı...
Sürekli pedallara asılmak zorundasın.
Durup beklemeye başladığın an yere çakılırsın.
Beklenti öldürür.
Unutma:
Hayat bir bekleme salonu değil
bir eylem sahası...

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

"Hayat bisiklet sürmek gibidir. Dengede kalmak için hep hareket etmek zorundasın."

– Albert Einstein

DİLHUN: Ona bir eylem ver Logos, tıpı bana da verdiğin gibi. Arzu ettiği sonuca ulaşması yolunda ona destek olacak bir çalışma öner.

"Beni Düşünsün" Çalışması

LOGOS: Artık yaşamdan zevk alacaksın merak etme. Durmayacaksın, beklemeyeceksin. Ayrıca dikkat çekmek için, kıskanılmak için, özlenmek aranmak için ya da vazgeçilmez olmak için büyük çabalara girmene gerek kalmayacak. Yeniliğe açık olacaksın ve şefkat duygusuyla hareket edeceksin. Önce kendine saygı ve şefkat göstereceksin.

Vereceğim çalışma seni bu yolda destekleyecektir.

Başparmağının iç kısmını karşı tarafa doğru kaldır, burnundan derin bir nefes al ve aldığın nefesi gözlerine taşıdığını hisset. Nefesini gözlerinden verdiğini imgele ve akan enerjiyle eşinin ismini ve soy ismini üç defa söyle. Yüksek benliğini davet et.

Sonra sağ başparmağını eşinin iki kaşının ortasına bastırdığını imgele. Üç defa "Sen ve ben biriz" diyerek eşinin gözbeklerine bak.

Burnundan derin bir nefes al, aldığın nefesi tut ve parmak uçlarından akan tüm enerjini eşine yükle. Şu sözleri söyle:

"Şu andan itibaren içimdeki su elementini aktifleştirmene ve bu enerjiyle eşimin beni düşünmesine niyet ediyorum."

Eşinin gözleriyle senin gözlerin arasında beyaz renkli bir enerji kablosu olduğunu ve bu kablodan su elementinin eşinin ensesine doğru aktığını imgele.

ALEV: Kendimi çok daha iyi ve güçlü hissediyorum Logos. Hatta söylediğin her şeyi aslında içten içe ben de biliyormuşum da kendime söyleyemiyormuşum gibi... Sayende cesurca ve bilinçli bir yüzleşme yaşıyorum kendimle. Etrafımdaki insanlarla olan ilişkimi, el âlem ne der kaygımla ne yapacağımı, kendimle olan ilişkimi, ıstırabını çok çektiğim kıskançlık hissiyle ilişkimi de yine bu bilinçle aşacağıma inanıyorum.

LOGOS: Aynen öyle yapacaksın. El âlem ne der kaygısıyla yaşamak, el âlemin yargısına göre hayatı değiştirmek, feda etmek, ödün vermek tıpkı fedakârlıkta olduğu gibi kısır ve yok edici bir tutum... Kendini el âlem için feda ettiğinde ödüllendirilmeyeceksin, kâr etmiş de olmayacaksın. Kendine haksızlık etmiş olacaksın sadece. Varlığına nankörlük etmiş olacaksın. Dışarısı seni biçimlendiremez, ilahi sistemin iyilik bilinci sana olman gerekeni, yapman gerekeni fısıldar. Başkalarının onayına ihtiyacın yok. Kim olmak istediğini, daha doğrusu kim olduğunu bil ve buna saygı duy. Özüne yönel, ruhunu özgür bırak. Sezgilerin güçlüdür. Sezgi, bir durum hakkında güçlü bir iç bilme ve hissidir. Güçlü bir dürtme ya da iç bilme olarak ortaya çıkar. Yüksek benliğinin sesidir. Ruhunun sesidir. Ruhunun ne istediğini bilmelisin.

Ego dış sesle beslenir. El âlemin her baskısından etkilenir ve tepki geliştirir. Bu yüzden strese, endişeye, güvensizliğe, kaygıya yol açar, eksik hissettirir, yetersiz hissettirir, özgüveni ve iç huzuru sarsar, sürekli mutsuzluk ve çatışma yaratır. Ama özün içsesindir. Sessizdir, sakindir, sabırlıdır ve gücünü sabrından alır, sağduyusundan alır, hoşgörüsünden alır. Yüksek zekâsından alır. Bu yüzden çözümcüdür, ilham doludur, üretkendir, yaratıcıdır.

Sen içsesini dinlemeye niyet ettin. Ruhunla, özünle yola devam etmeye karar verdin. Egona ve el âleme kapattın kendini.

Bundan böyle mükemmeliyetçilik tuzağına da düşmeyeceksin. El âlemin mükemmeli olamazsın. Kimse kusursuz değildir. Hata yapmaktan korkarsan adım bile atamazsın, gerçek potansiyelinle hayat boyu buluşamazsın. Kimsenin mükemmel olmadığını hatırla ve kendine hata yapma fırsatı tanı. Hatalar ne yapman gerektiğinin cevabını veremeyebilirler ama ne yapmaman gerektiğini bilirsin bundan sonra.

Sen tutkularının peşinden koş. İçindeki aşkın peşinden koş. Olduğun gibi yaşa, olman gerektiği gibi değil. Kendine bu saygıyı gösterdiğinde aynı saygıyı besleyecek insanlarla dolup taşar hayatın. El âlem yok olur gider. Doğru insanlar sana ve zamanına değer verirler. Seni beslerler ve izin verdiğin ölçüde yanında olurlar, seni zorlamazlar, baskılamazlar, yargılamazlar, küsmezler, arkandan konuşmazlar, enerjini emmezler, kıskanmazlar.

Bundan böyle kimseyi kıskanma ihtiyacı da duymayacaksın. Çünkü artık biliyorsun ki birilerinin sahip olduğu bir şeyi kıskanmak kendindeki aynı gücü ve hakkı küçümsemek, hükümsüz kılmak, güçsüz düşürmektir. Kimse yapamayacağı ya da başaramayacağı şeyi kıskanmaz. Eğer kıskanıyorsan bunu başaramayacağına ya da hak etmediğine inancın tamdır ve öfken de zaten bunadır. Öfken kıskandığın şeye karşı değildir, buna sahip olamayacağın ya da layık olmadığın inancına karşıdır.

ALEV: Anladığım kadarıyla kilo sorunumu da yine bu bilinçle, bu vizyonla çözeceğim değil mi?

LOGOS: Kesinlikle. İdeal kilonda olmanı engelleyen şey ya duygusal açlıktır ya da psikolojik bir savunma... Bilinçaltın kilolarını bir koruma kalkanı olarak kullanıyor olabilir. Mesela küçükken dişil enerjinden utandırıldıysan veya birileri sana sözel yolla ya da fiziksel yolla bir zarar verdiyse, sen tekrar

aynı şeyleri yaşamamak için dişiliğinin artık bir cazibe oluşturmamasını tercih edersin. Çekici değil, itici olmayı arzularsın. Dişil enerjini bastırırsın ve kilo alarak bedenini, ruhunu, dokunulmazlığını, kendine olan saygını koruduğunu düşünürsün. Unutma ki bilinçaltı seni hayatta tutmaya programlı bir sistem. İyi veya kötü demeden, doğru ya da yanlış diye düşünmeden seni korumaya alıyor.

Çocukluğunda kaydettiğin inançların seni korumadığını hatta sana zarar verdiğini bilmen, bu konuda farkındalık edinmen çok önemli. Düşünen beynin, bilinçaltının önünde durmalı. Şimdi bilinçaltına yerleştireceğimiz teknikler, kendiliğinden çalışmaya başlayacak, göreceksin, hayatın nasıl değişecek.

Şimdi kendini rahat hisset ve derin nefesler alıp vermeye başla. Her nefeste beyaz bir ışığın içerisine girdiğini hayal et. Verdiğin her nefeste beyaz ışığın etrafında bir koruma kalkanı oluştuğunu ve seni fazla kilolarından arındırdığını hisset. Artık seni bu ışık koruyacak, kiloya ihtiyacın yok. Kilo almana neden olan inançlarından, değersizlik hissinden kurtulduğunu, bunlara ihtiyacın kalmadığını hisset. Beyaz ışık bütün olumsuzlukları yok etme gücüne sahiptir. Koruyucu bir kalkandır. Hangi kiloya ulaşmak istiyorsan o sayıyı ensene yazdığını imgele ve şu sözleri söyle:

"Allahım, istediğim bu kiloya ulaşırsam eğer hayatımda neler olur, lütfen bunu görmemi, duymamı ve hissetmemi sağla. Bilinçaltım bu beyaz ışıkla tüm gün sadece istediğim kiloya ulaşmamı sağlayacak şekilde hareket etmeye kodlansın. Kendimi tam olarak hayal ettiğim gibi görmeyi seçiyorum. Hayatım değerli, ben değerliyim. Çok ben şanslıyım ve bu çok heyecanlı."

ALEV: Kendimi ideal kilomda hayal etmek bile çok iyi hissettiriyor. Aynı tekniği bütün bağımlılıklarım için de kullanmam mantıklı değil mi sence? Mesela sigarayı da bırakmak istiyorum artık.

LOGOS: Harikasın... Elbette çok mantıklı... Bağımlılıkların kökenine baktığımızda çocukluktan gelen travmaların ve boşluk duygusunun büyük etkilerini görüyoruz. Bağımlılıktan kurtulmak için öncellikle bağımlılığın sana getirdiği faydayı bulman, anlaman ve kabul etmen gerekiyor. Heyecan mı veriyor, hayatta kalma hissi mi, stresten uzaklaşma mı? Çikolata, sigara, alkol, dizi filmler, kahve, çay... Sayısız bağımlılıktan söz edebiliriz. İstemediğin halde yaptığın, kendini yapmaktan alamadığın yani iraden dışında cereyan eden her şeyin bir bağımlılık olduğundan söz edebiliriz. İstemediğin şeyi yapıyor olmak kendinle ilgili kontrollerin sende olmadığı anlamına gelir. Kendiyle ilgili söz sahibi olamayan birinin mucizeler yaratmasını bekleyebilir miyiz?

Bekleyemeyiz.

Bağımlılıkları inkâr da edemeyiz tabii ki. Her birinin sana ne fayda sağladığına bakmak ve bulmak zorundasın.

Kaybetme korkunu mu bastırıyorsun, güvensizlik duygusundan mı uzaklaşıyorsun, görmek istemediğim şeylerden mi kaçıyorsun, stresini mi baskılıyorsun, öfkeni mi kontrol ediyorsun, sakinleşmeye mi çalışıyorsun, bir duyguyla mı hesaplaşıyorsun?

Bunlar hep önemli sorular.

Kaçma duygun yüksekse içindeki çocuğa şimdi şu soruyu sor:

Neden kaçıyorsun, neyi görmek istemiyorsun, neyi yok saymak istiyorsun, neyi kaybetmekten korkuyorsun?

Cevabı mutlaka bekle.

Sonra şu sözleri tekrar et:

"Ben neysem hayatımda onu yaşadım. Ruhum kendini ifade etmek istiyor. Kaçtığım duyguları ilk kez deneyimlediğim o ilk ana gidip hepsini serbest bırakmayı seçiyorum."

Burnundan derin bir nefes al ve aldığın bu nefesle bastırdığın duyguların serbest kalması için içindeki çocuğa komut ver. İçindeki çocuğun şu cümleleri sana tekrar ettiğini imgele:

"Bağımlılıklarımın oluşmasına neden olan bu ilk ana gitmeyi ve o olayın içinde olduğumu fark etmeyi, gereken iyileşmeyi hemen orada o anın içinde sağlamayı, bağımlılıklarımdan özgürleşmeyi, son kullanma tarihi geçmiş duygularımı serbest bırakıp yüklerimden kurtulmayı seçiyorum."

Burnundan aldığın derin nefesi dizkapaklarına götürdüğünü ve oradaki tüm sıkışmış duyguları temizlediğini hisset. Bütün korkularının dizkapaklarından verdiğin simsiyah bir nefesle dışarı boşaldığını, içindeki çocuğun prangalarından kurtulmuş olarak koştuğunu imgele. Sol yumruğunu sık ve şu sözlerle çalışmayı tamamla:

"Bilinçaltım, ne zaman bana iyi gelmeyen duygularımın arkasına saklanıp hareket edecek olursam beni uyar. Bu duyguların artık hayatımda yeri olmadığını, sadece yeni başlangıçlar yapmamla ilgili mesajlar içerdiğini görmemi ve anlamamı sağla."

Derin nefesler alıp vererek bütün bağımlılıklarından kurtulan içindeki çocuğa *"Seni yeniden kodladım artık özgürsün"* de ve onu alnından öpüp sevgiyle gönder.

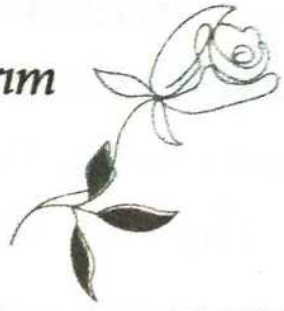
ALEV: Durgunlaşmam seninle ilgili değil Logos yanlış anlama. Konuştuklarımızı düşünüyorum içimden. Bir şeyi merak ediyorum. Mucizeler gerçek midir, tesadüfen ya da kerhen gerçekleşen yıldız kaymaları gibi midir?

LOGOS: Mucizeler yıldız kaymaları gibi değildir. Öyle ara sıra denk geldiğinde tesadüfen oluşan tatlı sürprizler değil, bundan emin olabilirsin. Yeryüzünde hiçbir şey tesadüfen oluşmadı. Her şey bir etki ve tepki sonucudur. Mucizeler de dileklerin, hayallerin, niyetlerin, amaçların ve bunlar uğruna verilen emeklerin, eylemin sonucudur.

ALEV: Beklenti, insanın kendi mezarını kazmasıymış sahiden. Öylesine üzülüyorum ki durup beklediğim her an için. Oysa kalem hep elimdeydi ve hayat anbean yeniden kurgulanan, dizayn edilen şahane bir sahneydi. Bundan sonra kendim için ve diğer herkes için mucizelere niyet edeceğim. Eylemle desteklenen mucizelere... Hiç durmadan gürül gürül akıp giden, temizlenen, yenilenen ırmaklar gibi bir hayata emek vereceğim. Beklentisiz olacağım. İnandığım gibi ve olduğum gibi yaşayacağım. Sevdiğim için seveceğim, karşılığında beni sevsin, bana emek versin diye değil. Bunu asla beklemeyeceğim, talep de etmeyeceğim.

Kimseye "Hayır!" demeyi öğrenemediysen,
insanlar hakkında hiçbir şey bilmiyorsundur henüz.
Senden istediklerini alamadıklarında
öğreneceksin kim olduklarını.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım



DİLHUN: Sanırım Alev de bir yeryüzü vaveylası olacak sonunda. Öyle görünmüyor mu Logos?

LOGOS: Henüz değil, daha yolu var onun ama vakti geldiğinde muhakkak. Alev şu an duyguları üzerinden konuşuyor. İyi kitapları okuduğumuzda buna benzer hisler bırakırlar üzerimizde ama oradan aldığımız ilhamı hayatımıza katamazsak bütün bunlar hükümsüz kalır. Onun aldığı bilgileri hayata katmasını gözlemliyor olacağız Dilhun. Başarırsa mucizeler onundur zaten.

ALEV: Vaveyla da kim, hiç anlamadım?

LOGOS: Onunla da tanışacaksın merak etme.

ALEV: Öğrendiğimi hayatıma aktaracağım, bunu başaracağım Logos, güven bana.

LOGOS: Hayat bunun için sana sunulmuş bir fırsat zaten. İster değerlendirirsin, ister vazgeçersin. Ancak bu durumda biraz daha cesur olmaya ihtiyacın var. Bilgiyi kullanmak hem bilgelik işidir hem de cesaret. Hayat cesurlara torpil geçer unutma. Sen cesurca attığın her adımda ilahi sistem tarafından ödüllendirileceksin, bundan emin olabilirsin.

En büyük mucizeler en büyük korkularının ardında gizlidir. Cesaret, mucizelerin kapısını açacak olan anahtardır.

Dünyada iki temel duygu vardır. Sevgi ve korku... Diğer hepsi bu ikisinden doğar. Aşk, cesaret, tutku, neşe, sevinç, paylaşım, mutluluk, huzur, hoşgörü, iyimserlik... Bunların hepsi sevgiden doğar. Öfke, nefret, endişe, suçluluk, kıskançlık... Bunlarsa korkudan doğar.

İçinde aslında sadece sevgi var veya korku... İlahi sistem sana bunlardan birini seçme şansı sunar. Hayat seçimlerden ibarettir. Hangisini seçersen onu yaşarsın.

ALEV: Hayır üzgün değilim, hayır hayır bir şey olmadı. Sadece sanırım bir meseleyi daha yakaladım içimde. Bir süredir

yaşadığım bir hastalık var, sanırım onu da korkuyla ben yarattım bedenimde. Ama söyleyemem.

LOGOS: Gördün mü bak, öğrendiğini hayatına alman ne kadar önemli bir mesele. Az önce çok iyi hissettiğini, hayatının bundan sonra değişeceğini söylüyorsun ama öğrendiğin bilgiyi kullanamıyorsun hâlâ. Hani yüzleşecektin, hani utanmak yoktu, hani cesaret, hayatın cesurlara torpil geçmesi?

ALEV: Haklısın, ah nasıl da çabuk yeniliyorum kendime. Bu çok iyi oldu. Kendime karşı gözüm hep açık olacak. Öğrendiklerimden uzaklaşmaya izin vermeyeceğim. Kendimi kendimden koruyacağım. Tamam söylüyorum Logos, yüzleşeceğim. Eşimle cinsel sorunlarımız olduğundan söz etmiştim ya. Önceden yaşadığım kontrolsüz ve düzensiz ilişkilerin bunda payı olabilir düşüncesine varmıştık en son, hatta çalışma da yapmıştık. Aslında aramızdaki cinsel mesafelerin açılmasındaki tek sebep benim kıskançlığım, birbirimizden soğumamız, uzaklaşmamız değil. Benim aynı zamanda vajinismus da yaşamam. Eşimin erken boşalma sorununu bahane ettim tabii kendimdeki sorunu inkâr etmek için...

LOGOS: Tabii ki vajinismusun da temelinde korku var. Hem dişiliğinden korkuyorsun hem de erilin gücünden. İki kutba karşı da güvensizliktir vajinismus... Hiç cinsel deneyimi olmayanların yaşadığı vajinismus sorununda korkuyla güdülenme vardır. Ürkütülmüş, tehdit edilmiş veya cezalandırılmışlardır genellikle. Cinsellik bir cehennemdir onlar için. Bedeli yanarak cezalandırılmak gibi gelir. Bu yüzden tamamen kapanırlar. Bazıları çocuk yaşlarda görmemesi gereken cinsel deneyimler görmüş, ürkmüş, korkmuştur ve cinsellik henüz tahayyül edemediği kavramlarla kâbusa dönüşmeye başlamıştır zihninde. Senin gibi cinsel deneyimleri olan, evli bir kadında cereyan etmesinde farklı nedenler var elbette ama bunlar da

yine korku temelli... Hayatın içinde öyle erilleşmişsin ki dişil enerjin neredeyse yok oluyor. Adın bile Alev farkında mısın? Ateş elementi hem başlatandır, hem yok eden... Hem ısıtarak hayatta tutandır, hem yakıp kül eden... Eril enerjin yükseldikçe yani ateş elementin arttıkça bir şeyler yanıp kül de olmaya başlamış tabii... Hayat sana isminle bile dengede olman gerektiğini hatırlatıyor. Şehirli bir kadın olarak iş dünyasında, sosyal hayatta, ekonomik koşulların çalışmayı daha da zorunlu kılmasıyla, ekonomik savaşların da artık daha çetin yaşanmasıyla eril enerjiye daha fazla yoğunlaşmana yol açıyor. Alev yükseldiğinde dişiliğin yanmaya ve yok olmaya başlıyor.

Korkma... Sevgide kalmaya devam et. Sana bir kodlama vereceğim. Hem yaşadığın bu sorunu çözebileceksin hem eşin de uygularsa erken boşalma sorununun üstesinden gelebilecek.

Cinsel istek kaybı yaşamana neden olan şey ne olursa olsun hiç fark etmez, şimdi anlatacağım çalışmayla dengelenebilir. Cinsel isteğin hemen artacaktır. Bu çalışmayı doğru şekilde uyguladığında cinsel enerji yükselecek, eşinle keyifli bir uyum yakalayacaksın.

Önce sırtındaki eğimi düzelt, dimdik dur ve gözlerini kapat. Dik oturmak çakralar arası iletişimin kolaylığı açısından önemli...

Sonra dikkatini nefesine yoğunlaştır, sakince ve derin nefesler alıp ver. Nefes alırken *"Her şey içimde başlıyor"* de... Nefesini verirken de *"Cinsel ilişkide daha güvenli, iyi ve mutlu olmayı seçiyorum"* de.

Sonra nefesini olabildiğince yavaşlat ve "Rahatla!" de kendine. Bu kelimeyi her tekrar ettiğinde gerçekten rahatladığını ve gevşediğini fark et. İyice rahatladığından emin olduğunda ırmağın kıyısında, ağacın altında bekleyen kırmızı renkli tavşanı gör. Ona bak, incele. Mevsim ilkbahar. Havadaki tazeliği kokla. Tavşan hareket etmeye başladı ve sana doğru geliyor. Tavşan

giderek sana yaklaşıyor. Irmağa bak, huzurlu sesini işit. Karşıda bir kale var. Tepesinde mavi ve pembe renkli bayraklar uçuşuyor.

Tavşan hâlâ yaklaşıyor sana. Ormanın içlerinden bir rüzgâr esiyor ve burnuna enfes yiyeceklerin kokusu geliyor. Bir piknik örtüsünün üzerine özenle yerleştirilmiş enfes yiyecekler... Mis gibi kokuyorlar. İştahın açılıyor, hepsinden yemek istiyorsun. Elinin üzerine bir tüy değiyor o sırada gıdıklanıyorsun.

Tavşanın gözlerine bakıyorsun. Gözlerinde ırmağın kıyısında bekleyen halinle yansımanı görüyorsun. Beyaz ve sarı papatyalarla sarılı etrafın. Ağaç şeffaflaşarak cama dönüşüyor. Dallarından parıldayan uzun yosunlar sarkıyor. Tavşan gözlerini kapatıyor ve sen yaşadığın cinsel isteksizliğin sebeplerine ulaşıyorsun. O sebeplerin ruh halini ve duygusunu yakalayıp bir süre bu duyguda kalıyorsun. Sen bu duygunun içindeyken kırmızı tavşan bilinçaltına gelip yerleşiyor ve maruz kaldığın bütün korkuları temizliyor. Bilincin temizlendikten sonra yaşamak istediğin cinsel hayat için tavşandan yardım isteyeceksin.

"Lütfen DNA ve hücresel hafıza boyotunda istediğim doyumda mutlu ve yüksek bir cinsel deneyim için neler mümkün göster bana. Bilinç seviyemi bu yönde yükselt."

Ulaşmak istediğin noktaya ulaştığını hayal et şimdi. Olmasını istediğin cinsel yaşamı imgele.

İstediğin cinsel ilişkiyi yaşayabilmen için gerçek bir sevgi bağının oluşması gerekir. Birbirini derinden seven çiftler hem bilinç düzeyinde hem bilinçdışı düzeyde birbirlerini gerçekten arzularlar. Böylesi sevgi dolu çiftler cinsel deneyim bir tehdit oluşturmaz, çatışma yaratmaz. Eşinle ilişkini her zaman istediğin düzeyde devam ettirebilmek için zaman zaman kendine şu soruları sormalısın:

"Bizi tahrik eden şeyler neler? Cinsel arzularımızı söndürdüğü için uzak durmamız gereken şeyler neler? İkimizin de zevk aldığı fantezilerimiz bilinçaltı umutlarımız neler?"

Bu tip sorular sormamızın amacı telepatik olarak da cinsel etkileşimlerde korkuyu, suçluluk duygusunu ve kaygıyı yok ederek heyecana ve cinsel doyuma yönelik değişiklikleri gerçekleştirmek.

Birbirlerini arzulayan çiftler, birbirlerinin özel alanlarına saygı da gösteren çiftlerdir. Birbirlerinden ayrı güven ve huzur içinde vakit geçirebilenlerdir.

Eşinin de senin de özel alanlarınız olmalı. Tek başına da kalmalı, biraz ipleri gevşetmeli, huzur ve güven dolu bir özgürlük ortamı yaratmalısınız. Birbirinizi özlemeniz birbirinize çekilmenizi sağlayacaktır.

ALEV: Sevgi bağı çok değerli tabii... Biz çoğunlukla hep korkuyla beslendik.

LOGOS: Aynen öyle. Sevgi bağı çok önemli... Anneyle çocuk arasındaki sevgi bağı ne kadar güçlüyse ileride yaşanacak ilişkilerdeki sevgi bağı da o kadar güçlü olur. Çocuk ihtiyaç duyduğunda annesinden sevgi alabiliyorsa yetişkin olduğunda da sevgiyi korkmadan verebilir. Aileye karşı olumsuz tepkiler, kişinin daha da güçlü bir aile bağı oluşturmasına ve aile değerlerine bilinçaltından sıkı sıkıya bağlanmasına neden olur. Bu tip bağlılık sevgi bağı kuramadan aile bağımlılığı oluşturur. Bu bir paradoks yasasıdır. Karşı olduğumuza dönüşürüz çünkü reddettiğimiz bizi bağlar. Öfke ters sevgidir ve sevginin akışına, sevgi bağının oluşmasına ileriki yaşlarda da engel olur. Geçmişte ne yaşamış olursan ol seninle sevgi akışını ve bağını oluşturacak harika bir çalışma yapacağız.

Şimdi burnundan derin bir nefes al ve yavaşça ağzından ver. On kez tekrarladıktan sonra şu sözleri söyle:

"Şu andan itibaren eşimle aramızdaki sevgi bağını güçlendirmeye hazırım."

Eşinin ismini üç defa tekrar ettikten sonra *"Şimdi seni buraya davet ediyorum"* de.

Eşinin yanında olduğunu imgeleyerek devam et çalışmaya.

"Hayatımızda birbirimize en güzel şeyleri ulaştırabilmemiz, birlikte gelişip kendi potansiyelimizi aşmamız, sevgi bağımızı güçlendirmemiz ve aynı frekansta olmamız için neler mümkün? Her zaman birbirimiz için birbirimize nasıl cazip gelebiliriz?

Seninle her zaman huzur, dinginlik ve aşk içerisinde olmayı seçiyorum. Her zaman birbirimiz için gerçeği bilip bu gerçeğe kendimizi hazırlamak için aynı bilinç seviyesinde ilerlemeyi seçiyorum çünkü gerçek bizi daha tutkulu ve güçlü kılacak. Her geçen gün dostluğumuzun ilerlemesini, birbirimizi anlamayı ve desteklemeyi seçiyorum.

Sen sadece bana özelsin, ben de sana özelim. Kendimi her zaman senden bana gelen mesajlara açmayı seçiyorum. Verdiğim nefesi hissetmene ve bu nefesle benden sana gelen mesajları hissetmene niyet ediyorum."

Pembe renkli bir nefes al ve aldığın nefesi eşinin ense bölgesine üflediğini hissederek şu sözleri üç defa tekrar et:

"Ne yaptıysam sana sevgimden yaptım ve senin de bana bu niyetle yaklaştığını kabul ediyorum, aramızdaki sevgi bağını güçlendirmeyi seçiyorum."

ALEV: Cinsel isteksizlik korku temelliyse, aşırı cinsel isteğin temelinde ne vardır Logos?

LOGOS: Aşırı cinsel arzu duyan kişinin öncelikle bir madde bağımlılığı yaşayıp yaşamadığına tıbbi olarak bakmak lazım. Her şey normalse ve buna rağmen kontrol etmekte zorlandığı

bir cinsel istek duyuyorsa, boşluk duygusundan ve acıdan kaçarak hazza yönelme eğilimi duyuyor olabilir. Aşırı cinsel arzu kişinin kendinden kaynaklanabileceği gibi hayatındaki insanlardan da kaynaklanabilir.

Çocukların baş edemediği psikolojik baskılardan biri anne babalarının kendi çocukluk yıllarında yaşadığı zorlukları terbiye etmek amacıyla evin içinde kalmalarıdır. Çocuklar anne babalarının zorluk içinde geçen yaşamlarını kendileri üzerinde bir tehdit ve kıyaslama aracı olarak algılamaya başladıklarında "Ben annem/babam gibi olmayacağım" kodlamasını yaparlar bilinçaltlarına.

Anne babalar çocuklarında gelişen bu tip savunma mekanizmaları hakkında bilgi sahibi olmazlarsa, çocuklardan gelen savunmayı saygısızlık olarak yorumlarlar.

Küçük yaşta geliştirilen birçok savunma mekanizması ileriki yıllarda başka türlü doyum arayışlarına yöneltebiliyor insanı. Aşırı cinsel istek de bu yollardan biri...

Anneye kilitlenmiş bir adam karısına çok yaklaşamaz. Aynı şekilde babaya kilitlenmiş bir kadın da kocasına fazla yaklaşamaz. Kadın kocasının annesine duyduğu bağlılığı yok etmeye çalışmaktansa ona "Annene beslediğin sevgiye saygı duyuyorum" demelidir. Eğer koca karısını annesinin yerine koyuyorsa kadının "Ben senin annen değilim" demeye hakkı vardır.

Bir ilişkide derinleşebilmek için kişinin önce kendi köklerinden, ailesinden ayrılması gerekir.

ALEV: Bütün bu öğrendiklerimden sonra yine de eşimle mutlu hissetmezsem ne yapacağım? Onu bırakamam... İlişkimizi bitiremem, ona çok alıştım ben.

LOGOS: Mutsuz olduğun halde ilişkini bitiremiyorsan büyük olasılıkla eşini ebeveynlerinden birinin yerine

koyuyorsundur. Ona muhtaç olduğun ideal anne ya da baba rolünü vermişsindir bilinçaltında. O olmadan yaşayamayacağını düşünüyorsan çaresiz ve bakıma muhtaç bir çocuğun ebeveynine karşı beslediği hisleri besliyorsundur ve onun senin üzerinde büyük bir güce sahip olduğuna inanıyorsundur.

Sağlıklı, olgun bir ilişkide muhtaçlık duygusu yoktur. Ayrılıklar ne kadar zor olsa da sağlıklı ilişkilerde muhtaçlık duygusu oluşmaz. Çocukluktan kalma yansıtmalardan sıyrılman gerek. Artık çoğu şeyin farkındasın. Artık kararlarını çok daha akılcı alacaksın.

ALEV: Sadece eşimi değil, ben hayatımdaki pek çok insanı beni mutsuz ettikleri halde çıkarıp atamıyorum. Kimseden kolay vazgeçemiyorum.

LOGOS: Yalnız kalmak, kaybetmek değildir Alev. Yalnızlık bir ceza ya da lanet de değil... Ayrıca sana iyi gelmeyen, seni her açıdan aşağı çeken, zincirleyen, yoran, zorlayan, kendine bağımlı hale getiren kimseyle ortak bir yolculuk etmek zorunda da değilsin. Bu nitelikli ve sağlıklı bir ilişki olmaz.

Hayatından çıkaramadığını ya da kaybetmekten korktuğunu sezdiğin insanlar bir yerde hayatının efendisine dönüşmeye başlamışlar demektir. Onlardan vazgeçemeyeceğinin bilincindedirler ve tabii ki onlara tanıdığın bu hakkı sonuna kadar kullanmayı tercih ederler.

Vazgeçemediğini düşündüğün her şeyin ama her şeyin kölesine dönüşürsün dikkat et ve kimse bir köleye saygı duymaz. Kaybetmekten korktuğun insanlar için ne kadar ödün verirsen ver hiçbir zaman onları tatmin etmiş olmayacaksın.

Sınırlarını belirlemelisin. Sınırların senin benlik ve özgürlük alanındır. İhlal edilemez, dokunulamaz bir haktır. Kimsenin bu sınırları suiistimal etmesine, aşmasına izin vermezsin. Hayır diyebilmek büyük bir özgüven, saygı ve değerdir.

Hayatındaki insanlar seni gerçekten seviyorlarsa zaten sınırlarına saygı gösterirler, seni suiistimal etmezler, yormazlar, aşağı çekmezler, tehdit etmezler, kötü hissettirmezler, kıskanmazlar, zorlamazlar, baskı yapmazlar, ısrar etmezler. Hayır demeye başladığında saygı da uyandırmaya başlarsın.

Kimse seni istemediğin bir şeyi yapmaya zorlayamaz. Kimse için yapmak istemediğin şeylere ikna olma. Sınırları kolay aşılabilen, kolay suiistimal edilen birine karşı kimse kendini sorumlu hissetmez.

Ayrıca başkalarının seninle ilgili davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını kontrol edemezsin, onları değiştiremezsin. Seni kaybetmek istemeyen bunun için emek harcar zaten. Sen sadece kendinden sorumlusun. Onları değiştirmezsin belki ama sana yaklaşımlarına karşılık verdiğin tepkileri değiştirebilirsin. Sana iyi gelmediklerini hissediyorsan uzaklaşmayı seçebilirsin. Onların enerji alanına girme, buna mecbur değilsin.

Işığını çalan insanlardan uzak dur. Onlar enerji vampirleridir ve başkalarından çaldıkları enerjilerle beslenirler. Tıpkı kanla beslenen gece vampirleri gibi...

İnsanlar ilk görüşte âşık olabilir, etkilenebilir, hoşlanabilir, görüşmek isteyebilir, etkilenebilir. Ancak sürdürülebilirlik, kalıcılık tamamen aradaki titreşimin kalitesine bağlıdır. Aradaki bağların niteliğine bağlıdır. İçinde saygı, sevgi, anlayış ve hoşgörünün olmadığı bağlar elbette çabuk kopar. Samimiyet, içtenlik ve dürüstlük çok değerli enerjilerdir ve her zaman kazanır. Bedeli ne olursa olsun...

Sana zarar veren insanları hayatından
çıkartman bencillik ya da narsislik değildir,
kendine duyduğun saygı, yaşamına
gösterdiğin değerdir.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

ALEV: Yine mükemmeliyetçilik takıntısı işte. Hayatımdaki insanların vazgeçilmezi olmaya çalışırken kendimi görünmez, değersiz hale getirdim. Haklısın. Sınırlarımı belirlediğimde daha çok farkıma varacaklar. Mükemmeliyet dişiliğimi de görünmez kılan etkenlerden biri anladığım kadarıyla. Orgazm bile olamıyorum, kendime karşı bile görünmez bir hale geldim.

LOGOS: Neden orgazm olamıyorum diye kendini yargılama sürekli. Buraya öfkeyle takılman zihinsel olarak kilitlenmene neden olur, zihnin direnç gösterir. Öğreteceğim teknikle bu sorunu kolayca çözeceksin.

Şimdi rahatla ve sol elini alnına, sağ elini de ensene koy. Nefes alırken turuncu renkte bir nefes çek. Bu nefes orgazm olmak için ihtiyacın olan enerjiye sahip... Nefesini verirken de simsiyah bir duman olarak orgazm olmana engel olan bütün duyguları serbest bıraktığını düşün. Bu şekilde 18 defa nefes alıp ver. Orgazm olduğunu hayal et. Zihninde yaşamak istediğin ilişkiyi imgele. Kendini serbest bırak, utanma, çekinme. Kimse senin şu anda ne yaptığını niye böyle bir şey yaptığını bilmiyor. Dışarıdan izleniyormuş algısını bırak ve rahat ol.

Çabasız ol. Geçmiş yok, gelecek yok, sadece şu an var. "An"ın içerisindesin. Bu duyguda iki üç dakika kal ve şu sözleri tekrar ederek çalışmayı sonlandır:

"Sınırsız enerji kaynağımdan faydalanmayı ve orgazm olmanın keyfini çıkarmayı seçiyorum. Bunun için neler mümkün ne olur bana bunu göster bilinçaltım. Bunu deneyimlersem neler hissederim çok merak ediyorum ne olur bana bunu göster."

Beyin bir kez de olsa bir durumu imgelediğinde gerçeklikte onu kolayca hayata geçirir.

Cinsellik utanılacak bir konu değil. Sen kabul etsen de etmesen de yaratılışında cinsel bir enerji var. Sağlıklı biri kendini bütün olarak sever, onaylar ve kabul eder. Zihniyle, bedeniyle, ruhuyla, cinsel enerjisiyle bir bütündür. Cinsel enerjini görmezden gelip bastırmaya çalışırsan cinsel hayatında sorunlarla karşılaşırsın tabii ki. Var olanı kabul edip onaylamalısın. Cinsel enerjini kabul etmelisin.

Görmezden geldiğin, kabul etmediğin, yok saydığın her şey sana kendisini göstermek için daha büyük bir çaba harcar ve mutlaka bir patlamayla kendini gösterir.

Orgazm olamamak baş ağrısına neden olabileceği gibi öfke, gerginlik ve stres de yaratır. Mükemmeliyetçilik de orgazmın önündeki engellerden biridir. Her şeyi kontrol etmekten vazgeç. Bir şeyi ne kadar kontrol etmeye çalışırsan o seni kontrol etmeye başlar.

İçindeki çocuğu da cinsellikle ilgili yaşadığın sorunlarla ilgili eğitmen gerekir.

Sen artık küçük bir çocuk değilsin. Büyüdün ve sağlıklı bir birey olarak yaşamını sürdürebilmen için içindeki çocuğu telkin etmelisin. Çünkü bugünkü cinsel yaşamını da o yönetiyor. Kontrolü ondan devral. Cinsel yaşamını bir çocuğa devrederek büyük hata yaptığının farkına var. Bu tip durumlarda burnundan derin bir nefes al aldığın nefesi iki kaşının ortasına getir ve şu sözleri söyle:

"İçimdeki çocuğun cinsel enerjisine sahip çıkıyorum, kontrol bende, harikayım, işte bu, tebrikler bana."

ALEV: Mükemmeliyetçiliğin hayatımı bu kadar ele geçirmiş olduğunun farkına varamazdım sen olmasaydın.

LOGOS: Mükemmeliyetçilik küçükken fazla eleştirilmekten, suçlanmaktan ve yargılanmaktan kaynaklanabilir. Gülünç görünme korkusu, eleştirilme korkusu, bununla birlikte sevilme ve onaylanma arzusu, ilgi beklentisi mükemmeliyetçiliğe yol açabilir. Yıpratıcı ve yorucu bir enerjidir. Sosyalleşmeyi ve bir arada yaşamayı zorlaştırır.

Cinsel yaşamda da sorunlara neden olur. Her defasında "Yine olmadı, daha iyi olabilirdi, birçok şey eksik, bu eksikler nasıl giderilebilir?" kaygısını besler. Oysa cinsellik dış faktörlere değil içsel dengelere bağlıdır. Gerçekleşmesi için birbirine tutkuyla çekilen bir çifte ihtiyacı vardır sadece.

ALEV: İçimdeki çocuk, kimin hayrıma olup olmadığı sorusunu da yanıtlar mı benim için? Dolandırılmaktan, kandırılmaktan, kazık yemekten çok bıktım artık.

LOGOS: İlahi sistemde hepimiz eterik kablolar aracılığıyla bağlantı kurarız birbirimizle. İlişki ne kadar derin ve ne kadar güçlüyse eterik kablo da o kadar güçlü olur. Her etkileşimde, düşünce ve duygu paylaşımında eterik kablo tetiklenir ve büyür.

Sana iyi gelen insanla aranızdaki eterik kablo aracılığıyla kendini onunlayken çok enerjik, canlı, yenilenmiş ve iyi hissedersin. Ama karşındaki insan kötü niyetli ve sana iyi gelmeyen bir kişiyse mutsuz, stresli, gergin hissedersin. Kendini sürekli kontrol etmeye ve korumaya çalışırsan ilişkiyi yürütmek için çaba harcarsın. Hayattaki her şey gibi eterik kablolarda da denge ve iyi hissetme duygusu olmalı. Karşındaki kişi senin için hayırlı mı değil mi diye anlamak sandığından çok daha kolay.

Şimdi bu çalışmayı kim için yapmak istiyorsan 3 defa ismini ve soy ismini söyle ve "Seninle ben biriz" de. Seçtiğin kişinin

yüksek benliğini davet et ve karşına gelip oturduğunu, birbirinizin gözlerine baktığınızı imgelerken, göbek deliklerinizden yeşil renkli bir kordonla bağlı olduğunuzu, aranızda bir enerji akışının gerçekleştiğini hisset.

Bu kişi sana neler hissettiriyor? Bu kişiyi karşında görünce ilk tepkin ne oldu? Sevindin mi, şaşırdın mı, üzüldün mü, çekindin mi, korktun mu?

Hislerin doğrultusunda göbek deliklerinizdeki kordonla gerçekleşen yeşil enerji akışını hisset. Enerji rahatça akıyor mu yoksa tıkanıyor mu? Tıkanıyorsa bu tıkanıklık neyi hatırlayınca gerçekleşiyor düşün.

Enerji kordondan akan duygular nasıl?

Hangi duygular rahatça akıyor hangileri tıkanıyor hisset.

Eterik kordondaki enerji akışı rahatsa söz konusu kişiyle bir sorun yoktur. Ama tıkanıyorsa ve enerji akmıyorsa, bu kişi sana kötü hissettiriyordur ve orada bir sıkıntı vardır. Kendini bu kişiden korumalı ve duygusal bağını kesmelisindir.

Kolaylıkla hayatından çıkaramayacağın biriyse korkma, rahat ol. Aranızdaki eterik kordonu kestiğinde bağınız zaten kopacaktır, bu şekilde ona kötülük yapmış olmuyorsun. Bu kişi annen, baban hatta çocuğun bile olabilir. İlişkiyi koparıp sonlandırmak değil şifalandırmaktır burada esas olan. Bu kişiyle aranızdaki tıkanıklık açılacak ve şifalanacaktır veya nötr kalacaktır. Artık seni etkisi altına alamayacaktır.

Bu çalışmayı yapmadığında enerjin tamamen tükeneceği için aranızdaki ilişki giderek daha büyük sıkıntılara maruz kalacaktı.

Şimdi burnundan derin nefesler alıp vererek seçtiğin kişiyi karşındaymış gibi imgelemeye çalış ve şu sözleri üç kez tekrarla:

"Allahım kul hakkıma sahip çıkmamı, artık bana hizmet etmeyen bu kişiyle aramızdaki eterik kordonu açmamı, aramızda yaşananların sevgiye, ışığa ve anlayışa dönüşmesini sağla. Gücümü sadece senden alıyorum, bu ilişkiyi şifalandır. İyi niyete hizmet etmeyen tüm enerjileri serbest bırakmama yardım et. Beni negatif bağlardan korumak için iyileştirici enerjinle çevrele Allahım."

Hayatında ne kadar negatif kordon varsa hepsinin yeşil şifa enerjisiyle iyileştiğini ve korunduğunu hisset.

ALEV: Sanki kendimi daha çok sevmeye başladım Logos. Bu bana çok iyi gelen bir his... Şimdiden çok şeyi başarmışım gibi geliyor.

LOGOS: Sistemde her şey enerjidir Alev, her şeyin bir frekansı vardır. Sevgi ve ışık en yüksek titreşimlerdir. İlahi sistemde sevgi en yüksek frekanstır. Düşüncelerinin ve hislerinin gittiği yere enerjin gider. Sistemde enerji dışında hiçbir şey yoktur. Düşüncelerin, hislerin senin yaşamını şekillendirir. Düşüncelerine ve hislerine karşı farkındalık geliştirmelisin çünkü bu tüm enerji alanını etkiler. Sen ne kadar yüksek titreşimdeysen hayatında da aynı düzeyde deneyimler yaşamaya başlarsın. Titreşimin ne kadar düşükse hayatında aynı düzeyde deneyimler yaşamaya başlarsın ve "Neden hep böyle, neden hep benim başıma geliyor, bir tane de hayırlı iş olmayacak mı?" diye yakınarak yaşarsın hayatını.

Hayatta yaşadığın her şey kendini daha çok sevmen, kendi gücüne daha fazla güvenmen için birer öğretmendir. Suçluluk ve utanç duygularından vazgeçtiğinde, kendini olduğun gibi kabul ettiğinde titreşimin yükselecektir. Kendini suçlamaktan ve pişmanlık duymaktan vazgeç. Yaşam sana şimdiki bilinç seviyene gelebilmen için en faydalı deneyimleri sundu. Keşke yapmasaydım dediğin hataları iyi ki yaptın. Hataların sayesinde bilinç seviyen yükseldi ve "Şimdiki aklım olsa yapmazdım"

diyebilecek bilinç seviyesine ulaştın. Yaşadığın her deneyimi sevgiyle kucakla.

İnsan özünde kendini sever ve kendine güvenir. Kendini sevmene engel olan düşünceler sana ait değil ve hepsinin son kullanma tarihi geçti. Hepsi geçmişte annenin, babanın, akrabalarının, öğretmenlerinin, özellikle de otorite yerine koyduğun kişilerin sana kodladığı düşünceler... İçindeki çocuk hepsini kaydetti ve sen şimdi papağan gibi kendi kendine otomatik olarak eski düşünceleri tekrar ediyorsun. Düşüncelerin değiştiğinde, deneyimlerin de değişecektir.

Öğreteceğim bu çalışmayla kendini sevip güvenmene engel olan kayıtları güncelleyeceğiz.

Burnundan 4 saniyede aldığın derin nefesi 6 saniyede ağzından yavaşça üfleyerek ver ve bunu 34 defa tekrarla. Aldığın nefesin kırmızı renkte olduğunu ve tüm zihnini, bedenini ve ruhunu sardığını hisset. Sonrasında üç defa "İçimdeki çocuğu davet ediyorum" diye tekrarla.

İçindeki çocuğun avuçlarına kırmızı renkte bir kasetçalar bırakıyorsun ve ona şu talimatı veriyorsun.

"Hadi şimdi bu sana verdiğim kasetçaları aç. Orada bir bant kaydı var, açtığında duyacaksın, kendi kendine papağan gibi tekrar ettiğin, seni aşağıya çeken düşük titreşimli tüm sözcükleri zamanında sana kim söylediyse hepsini kendi sesinden dinle."

Duy duyduklarını, gör gördüklerini, hisset hissettiklerini. İyice odaklan ve şöyle söyle:

"Artık bunlar bana ait değil. Zihnimdeki tüm sesleri ait olduğu yere teslim ediyorum. Bana söylenen her şeyi şimdi zihnimden serbest bırakıyorum. Seni ve kendimi affedip özgürleştiriyorum. Sana ışık gönderiyorum ve seni sevgiyle gönderiyorum. Teşekkür ederim."

Bant kaydını bitene kadar dinle. Sona kayıt tuşuna bas ve duymak istediklerini kaydet bu kez. İyi yönlerine odaklan ve sırala.

Kendinle hiç olmadığı kadar dostça konuş. Yaşadığın tüm deneyimlere teşekkür edersen ve kendini olduğun gibi sevmeyi seçersen, sisteme senden dalga dalga iyilik ve sevgi titreşimi yayılacaktır.

Şu andan itibaren kendinle dostça yaşamayı seçtin. Artık kendinden şüphe etmeyi bıraktın. Neşe, bolluk, coşku ve tutkuyla yaşamayı, kendini sevmeyi ve güçlü yanlarını görüp onaylamayı seçtin, tebrikler. Sen güçlüsün, destekleniyor, korunuyorsun. Artık hayallerine sen de inanıyorsun, yolun açık olsun. Artık mucizelere açık ol. Kendini sev. Kendini iyi hisset ve ödüllendir.

ALEV: Gördüğünü, duyduğunu kopyalamak ve kendi içinde tekrarlamak acayip bir güç. Bilinçli kullanılmadığında çok tehlikeli. Ama bilinçli kullanıldığında da mucizevi olabilir.

LOGOS: Harika bir noktaya değindin, bravo. Müthiş bir bakış açısı geliştirdin. Beynimizde ayna nöronlar vardır Alev. Kendini sürekli tekrarlayan, her şeyi kopyalayıp gerçekleştirir. Karşında biri esnediğinde sen de esnersin. Biri ağladığında sen de ağlamaya başlarsın. Biri güldüğünde sen de gülmeye başlarsın. Bunlar ayna nöronların tepkileridir aslında. Sürekli küfreden insanlarla bir aradaysan senin de ağzın bozulur, istemediğin halde sen de küfretmeye başlarsın. Sürekli şiddet de aynı etkiyi yapar... Kendini tekrarlayan her şey ama her şey...

Ayna nöronları bilinçli kullandığında kendini tekrarlayan şeyleri seçersin ve gerçekliğin olarak deneyimlersin.

"Üzüm üzüme baka baka kararır" derler ya aynı hesap... Ya da: "Körle yatan şaşı kalkar..."

İnsan hayatında en yakın olduğu beş kişinin ortalamasıdır. O beş kişinin ve kendini en çok tekrar eden şeylerin ne olduğuna bilinçli biçimde, farkında olarak, uyanık akılla bakmak lazım.

Şu andan itibaren ayna nöronlarını istediğin yönde bilinçli olarak kodlayabilirsin. Hayatındaki en yakın beş kişiye odaklan. Onlarda en çok tekrar eden ve senin de gerçekliğine dönüşen düşünceleri, inançları, kodları, alışkanlıkları, her şeyi düşün ve gözde geçir. Bunları gerçekten istiyor musun?

İstemediğin her şeyi değiştir.

Nasıl mı?

Mesela sürekli şikâyet eden biri mi var çok yakın olduğun insanlar arasında? Farkında olmadan sen de şikâyet bilinciyle yaşayan birine mi dönüştün? İçtiğin sudan, soluduğun havadan bile şikâyet mi ediyorsun? Hiç şükür yok hayatında. Hep mutsuzluk hep şikâyet.

Ayna nöronların şikâyeti tekrarlıyor mu hayatında?

Hemen değiştir. Yerine şükür koy.

Sürekli drama ve acılı hikâyeler mi izliyorsun? Sürekli ağlıyor musun? Biri ayna nöronlarını acıyla mı tetikliyor?

Farkına var ve hemen değiştir. Acının yerine coşku koy. Acıklı hikâyelerden uzaklaş, tercihlerini değiştir, neşeli, coşkulu, eğlenceli şeyler izle.

ALEV: Bu çok eğlenceli olacak.

LOGOS: Kesinlikle...

ALEV: Aynı seçimleri mekânlar için de yapabilir miyim? Çok garip ama bazı mekânların bana iyi gelmediğini hissediyorum.

LOGOS: Hiç garip değil çünkü mekânların da enerjisi, titreşimi vardır. Negatif olaylara tanıklık eden mekânların

titreşimleri düşer, enerjileri kirlenir tabii ki. Dilersen sana mekânların enerji temizliğini öğretebilirim. Madem bu kadar hissedebiliyorsun...

Bir tutam üzerlik tohumu al ve bir tane tırnak makasıyla birlikte metal bir kaba koyup kısık ateşin üzerine bırak. Şu sözleri tekrarla:

"Allahım sana geldim, sana sığındım, tek vekilim sensin. Lütfen bu üzerlik tohumu yanarken evimdeki dualarımın kabul olmasına engel olan tüm düşük titreşimli enerjiler sevgi frekansına dönüşsünler."

Üzerlik tohumunun yandığı kabı evin bütün odalarında gezdir ve "Evimi temiz ve yeni enerjilere açıyorum, dua titreşimine mühürlüyorum" diye tekrarla. Aile bireylerinin üzerindeki negatif enerjilerin temizlendiğini hisset.

Üzerlik tohumu nefes açar, kötü enerjilerden ve hastalıklardan korur, zihin gelişimini destekler, nazardan korur. Haftada en az bir defa bu çalışmayı yapabilirsin.

Eğer herhangi bir sağlık sorunun veya alerjik duyarlılığın yoksa haftada 2 veya 3 defa yatmadan önce bir tutam üzerlik tohumunu kaynamış bir bardak suya atıp yaklaşık 5 dakika demledikten sonra içebilirsin. Üzerlik, serotonin hormonu salgılanmasına da yardımcı olur. Üreme organlarını da çalıştırır, kadın ve erkeklerde cinsel gücü artırır.

ALEV: Sürekli bir şey unutuyor olmak zihinsel bir temizliğe ihtiyaç duyduğumuz anlamına gelir. Benim şikâyetlerimden biridir bu... Sürekli bir şeyler unuturum. Ocak açık mı, ütü fişte mi, kapı kilitlendi mi? Hiç emin olamam, çoğunlukla da unuturum.

LOGOS: Herhangi bir sağlık sorunun yoksa unutkanlığın nedenlerinden biri "an"da yaşamamandır. Zihnin sürekli geçmişle gelecek arasında gidip geliyordur. Zaman döngüsündeki herhangi bir olaya takılı kaldığında "an"a odaklanamazsın, dolayısıyla hep bir şeyleri unutursun, hayatının olağan akışının gerisine düşersin. Hayat birkaç adım önde gider, sen geride kalıyor gibi hissedersin. Kurban bilinci yapman gereken her şeyi unutturur. Kurban olarak hayata devam edebilmek için planladığın bütün doğru eylemleri zihinsel olarak devre dışı bırakırsın. Acıdan beslenmeyi bıraktığında hafızan da güçlenir. Kurban bilinci geride bırakır, geciktirir, doğru eylemi unuttturur. Seni güçlendiren şey acının kendisi değil ona verdiğin tepkidir. Acının sana verdiği dersi al, anlamı bul, yerinden kalk ve yola devam et.

Yapmak istediğin şeyi doğru zamanda hatırlamak istediğinde bir ipe düğüm at ve cebine koy. Ancak öncesinde ipe bir kodlama yapman gerekir.

Derin nefesler alıp vererek hatırlamak istediğin eyleme ve ipe odaklan, ikisi arasında bir bağ kurulacaktır zaten. Üzerine şu sözleri söyle:

"Yüksek benliğimle hatırlamak istediklerimi kolayca hatırlayabilmek için aklımda tutması yönünde kodluyorum bu ipi. Hatırladığımda hayatımda neler olur çok merak ediyorum, Allahım ne olur bunu bana göster."

Nasıl kolayca hatırlayabildiğini imgele, bunu nasıl başardığını heyecanlı bir filmi izler gibi izle, içine gir, kendini tebrik et.

Eğer kaybettiğin bir şeyin yerini hatırlamaya çalışıyorsan ipin her iki ucuna da düğüm at. Kaybettiğin şeyin yerini hemen hatırlayacaksın.

İpi yine aynı şekilde kodla ve şu sözleri tekrar et:

"Bu ipi aradığım şeyi bana getirmesi ve beni aradığım şeyle hemen eşleştirmesi yönünde yüksek benliğimle kodluyorum. Bu gerçekleşirse neler olur çok merak ediyorum ne olur bana göster."

Arzuladığın sonuca odaklan ve ipin diğer ucunun aradığın şeyi çekip sana getirmesi yönünde aktifleştiğini imgele. Bu duruma ne kadar şaşırdığını, bunu nasıl başardığını büyük bir merak duygusuyla film izler gibi izle, kendini tebrik et.

Sınavlarda ders çalışırken bildiklerini hatırlamak isteyenler yüksek puan almak için mavi bir ipe 4 düğüm atmalı. Sınav sırasında hafızaları aktive olur ve stresleri azalır, odakları yükselir.

İpi şu sözlerle kodlayabilirler tabii ki:

"Yüksek benliğimle bu ipi istediğim başarıya beni ulaştırması yönünde kodluyorum. Bu gerçekleşirse neler olur çok merak ediyorum, ne olur bana göster."

Arzuladıkları sonuca odaklansınlar ve o anı imgelesinler zihinlerinde.

Sözünü ettiğim düğümlü iplerin bileklik olarak kullanılmasını tavsiye ederim.

ALEV: Senden çok şey öğrendim Logos. Kendime daha fazla güveniyorum artık. Bu bilgileri sadece kendim kullanmayacağım, başkalarına da aktaracağım. Onların da mucizeler yaşamasına vesile olacağım, buna yürekten inanıyorum. Benim olanı geri alabilmem için beni kendime getirdin sen. Büyük nimetlere hazırım artık. Bana kattığınız her şey için teşekkür ederim. İyi ki yoluma çıktınız.

LOGOS: Daha bitmedi ama... Tanışman gereken biri daha var.

ALEV: Ah anladım galiba! Vaveyla değil mi?

VAVEYLA: Merhaba size! Yeni bir yeryüzü vaveylası görüyorum sanki karşımda.

ALEV: Merhaba Vaveyla. Adın çok geçti aramızda. Artık eminim ki burada olman bir tesadüf değil... Vaveyla kimdir, nedir, ne demektir bilmiyorum ama sanırım artık anlayabilecek kapasitedeyim.

DİLHUN: O halde benim için artık veda vakti demektir. Sana bundan sonraki yeni hayatında sadece hak ettiğin mucizelerle karşılaşmanı temenni etmiyorum Alev. Mucizeler zaten her an her yerde. Bundan sonraki temennim bunca öğrendiklerinden sonra seni her an her yerde beklemekte olan mucizeleri görüp uzanarak kolayca alabilme gücünü kullanmayı tercih etmen. Bu bir tercihtir Alev. Sökerek, koparark, parçalayarak, savaşarak hiç ama hiçbir şey elde edemezsin. Sevgiyle, sükûnetle, sabırla, öğrenerek, aşarak, yürümeye devam ederek uzanıp hakkın olanı kolayca alabilirsin. Ve unutma ki sadece hakkın olanı alırsın. Bu yüzden kendini neye layık gördüğüne dikkat et. Kendi hakkını doğru hesapla. Çünkü ilahi sistemi kandıramazsın. Onunla pazarlık yapamazsın. Daima dürüst olmak zorundasın. Samimi olmayan, dürüst olmayan, gerçek olmayan her şey ve herkes hayal kırıklığına uğrar. Paranı korkuyla saklamaya devam ederek, kimseyle paylaşmayarak, hiçbir şeyin hayrına kullanmayarak ilahi sistemden bereket bekleyemezsin. Kalbin öfkeyle doluyken, hayatta kimseye güvenemiyorken, kimseye karşılıksız emek vermek istemiyorken yaşamının aşkla, sevgiyle, sağlıklı ilişkilerle dolup taşmasını bekleyemezsin. Hiçbir şey vermiyorsan bir şey alamazsın da... Bu yüzden sana veda ederken tek temennim bildiklerini kullanabilme becerini aydınlık bir zihinle, sevgi dolu bir kalple kullanabilmendir.

ALEV: Bir daha karşılaşmayacakmışsın gibi konuşuyorsun Dilhun. Duygulanıyorum sen böyle söyledikçe. İçim burkuldu bak. Niye böyle hissediyorum şimdi?

DİLHUN: Vedalardan korkma sakın. Ayrılıklardan endişe etme. Güçlü ol demiyorum, emin ol diyorum. Ayrılıklarda güçlü olmaya çalışmak, dayanmak doğru duygular değil. Emin olmak, sakin olmak, telsim olmaktır doğrusu... Hangi duyguyla çatışıyorsan, hangi duygunla mücadele ediyorsan bu savaşın sonunda mutlaka esir düşersin o duyguya. Şimdi vedalaşıyoruz evet. Muhtemelen görüşmeyeceğiz çünkü bundan böyle bana ihtiyacın olmayacak. İnsanlar birbirlerinin hayatına görevli girerler. Karşılaşmaların kader döngüsünde hep bir planı vardır. Hayatına giren her insan ve her deneyim bu plana göre sana görevli gelir. Görevi bittiğindeyse bir şekilde hayatından çıkıp gider. Bu yüzden ne gelene çok sevin, çok bağlan ne de gidene yanıp tutuş, özlemiyle yan. Olan biten her şey olması gerektiği anda olması gerektiği gibi cereyan eder. Sen sadece emin ol, teslim ol, farkında ol. İhtiyacın olan seni bulacak Alev... Sen onu arıyorsan bil ki o da seni arıyordur. Böylesine güvenli bir evrende kendini mutsuz, korku dolu, güvensiz ve endişe içinde hissetmeye hakkın yok. En büyük şükür huzurdur, mutluluktur. Dilinde sabah akşam "Şükürler olsun, şükürler olsun..." diye tekrarlayarak kendini mutlu ve iyi olduğuna ikna etmeye çalışırsın. Ama ilahi sisteme sahiden içten bir şükran sunmak istersen, sahiden yürekten bir şükür göndermek istersen bunu ancak samimi hislerinle gerçekleştirebilirsin. Kendini sahiden mutlu, sahiden güvende, sahiden huzur içinde ve teslim olmuş hissettiğinde evrenin en gerçek şükrünü etmiş olursun Yaradan'a. Şükür iyiliktir Alev. İyi ol. Şükür güvenmektir Alev, güven... Yolun açıktır. Gönlünü ferah tut. Sen zaman zaman unutsan bile bu evrende seni tek bir an dahi unutmayan tarifsiz bir güç olduğundan emin ol. Bu yüzden senin umutsuz olmaya hakkın yok.

LOGOS: O deneyimlediği her iyiliğin, her kötülüğün, her güzelliğin, çirkinliğin, korkunun, sevginin, zenginliğin, fakirliğin, kendinin bir yansıması olduğunu anlamıştı. O tüm yansımalarını sahiplenerek kendisinin bu dünyada en iyi versiyonunu oluşturacağına söz vermişti. O, kendi bilincini dünyaya yansıttığını anlayıp karanlık dünyasını aydınlatmayı seçmişti. O, giderek içinde daha da büyüyen yalnızlık hissinden ve dinmek bilmeyen sessiz çığlıklarından özgürleşmişti. O bundan sonraki yaşamını yaratanın aşkını hissederek tutkuyla ve tereddüt etmeden istediği gibi yaşamaya adamıştı. O, kendisindeki kötülüğü, diğerindeki iyiliği kabul ederek içindeki savaşı durdurabileceğini anlamıştı. O, ışığına ve gölgesine sahip çıkabilecek kadar yürekliydi. O, öfkesinin öfkelendiği kişiden çok kendisine zarar verdiğini kavramıştı. O, önce içindeki sonra da tüm dünyadaki savaşı durduracağına inandığı öğretileri ve bilgileri yaymaya kendini adamıştı ve içimizden biri olan ama aslında hepimizin bir yansımasıydı. Bilinçsizce merak ettiği değil, bilinçli farkındalığıyla olmak istediği kişiye dönüşme cesareti gösteren tüm yüreklilere hizmet etmeyi seçmişti. O yeryüzü vaveylasıydı... Ve artık sen de bir yeryüzü vaveylasının Alev, kutlarım.

VAVEYLA: Hayatında yaşadığın her şey bu karşılaşma için dizayn edildi. Mucizeler için hazır ol. İstediğin her şeyi çekmeye başlayacaksın. Bugünden itibaren yeni hikâyeni anlatmaya başlayacaksın. Şimdi senin zamanın. Kutlamalar başlasın. Burada bir tören gerçekleştireceğiz ve sen yeni görevinle, yeni enerjinle uyumlanacaksın.

LOGOS: Kendinle ve geldiğin yerle gurur duy. Yolculuğumuz boyunca ruhun o kadar genişledi ki etrafını da aydınlatıyorsun. Artık ışığının parlamasına izin veriyorsun. Çok şey öğrendin ve öğrenmeye devam edeceksin. Şu anda bir mucizenin içerisindesin. Hadi hep birlikte sana teslim ettiğimiz bu

pusulaya dokun. Avuçlarına akan gökkuşağı rengindeki enerjiyle yeninin enerjisine uyumlanıp özünde bu değişimi hisset. Yeni yollar yeni başlangıçlar için hazırsın.

VAVEYLA: Bu pusulanın içerisinde ihtiyacına göre sana yol gösterecek kartlar var. Bundan sonra bir yeryüzü vaveylası olduğun için dili, dini, ırkı, cinsiyeti, yaşı ne olursa olsun ihtiyacı olan herkese yardım etmen gerekecek. Teknolojinin ve zamanın çok hızlandığı bir süreçte yaşıyoruz. İnsanların hiçbir şeye zamanı yok artık. Bu kartlarda binlerce kişinin duasının kabul olduğu "İ" tekniğinin üst versiyonuyla ilgili çok hızlı sonuçlar sağlayan kodlamalar yer alıyor.

LOGOS: Pusulanın kutusundaki belgede ihtiyaç duyacağın her şey var. Her bilgiye bu belgeden ulaşabilirsin. İhtiyacın olduğu her an benimle iletişime geç, ben her zaman seninle olacağım. Sadece "Logos" diye seslenmen yeter. Seni zihninden, yüksek benliğinden işitirim.

Hayatının yeni dönemine hoş geldin. Bütün işaretleri almaya başladın. Şu andan itibaren kendine meydan okuyorsun. Netlik ve rehberliğe hoş geldin.

Her hayal kırıklığı bir ödüldür.
Karşılığında beklememeyi ve
kırılmamayı öğrenirsin.

Şimdi Onlar Düşünsün / Bircan Yıldırım

Pusulada Yer Alan "İ" Tekniği

Milyonlarca insanın duasının kabul olduğu, niyetlerinin gerçekleştiği "İ" tekniğiyle ilgili bütün bilgilere ulaşacaksın bu belgede. "İ" tekniği düşündüğünden çok daha güçlü. Eğer bir şey için niyet ediyorsan, bir şeyi arzuluyorsan veya çok istiyorsan onunla henüz aynı frekansta olmadığını kabul etmelisin. Sistemdeki her şeyin bir frekansı vardır. Dualarınla aynı frekansa gelip eşleşmen, bilinçaltı oyunlarından kurtulman için duygularını ve içinde bulunduğun koşulları kabul etmelisin.

İnsan yargıladığı şeye, onaylamadığı, inkâr ettiği şeye, meraklandığı, gözetlediği şeye dönüşür zamanla. Neyi ya da kimi merak ettiğini ve nasıl yargıladığını bilinçle seç ve merak et. Sorduğun her soru mutlaka cevaplanır. İlahi sistem her soruna yanıt verir ve buna göre dizayn olur.

Onlar nasıl ayrıldı, birbirlerine âşıklardı?

Bu kadar imkân varken nasıl başaramaz?

İyi biri ama neden hep terk ediliyor?

İnsan o kadarcık suda boğulur mu?

Ne sorarsan sor, sistem sana öyle deneyimler sunar ki bütün bunlar nasıl olmuş deneyimleyerek öğrenirsin. Azıcık suda boğulduğunda anlarsın nasıl gerçekleştiğini, büyük bir aşk

yaşadığın halde anlarsın nasıl ayrı düşüldüğünü, onca imkânın varken başaramadığında öğrenirsin bunun nasıl olduğunu...

Sorduğun her soruya ve sorma biçimine dikkat et!

Aradığın cevapların hangi enerjiye odaklı olduğunun farkında ol.

Bilinçli seçimlerle başına gelmesini istediğin şeyleri sor ve neyi sorduğuna dikkat et! "İ" tekniği bütün bu öğretileri kapsayan ve çok hızlı sonuç almanı sağlayan önemli bir bilgi...

"İ" sesi ilahi sistemdeki en güçlü frekansa sahip seslerdendir. "İ" sesini çıkarmaya başladığında yüz kaslarının yerçekimine direnerek yukarıya doğru kalktığını ve istemsizce gülümsediğini görürsün.

Eline bir ayna al ve nefesinin yettiği yere kadar yüksek sesle "İ" sesini çıkar. Sen bunu yapmaya başladığın an gülümsediğin için zihnin endorfin ve serotonin salgılamaya başlayacak. Sen "İ" sesini uzatırken bilinçaltının kapıları kapanacak ve "an"da kalacaksın. Düşünen beyin aktive olacak, şu ana odaklanacaksın. Böylece dualarının kabul olmasına engel olan geçmişle geleceğe dair duygularının kapısı kilitli olacak.

"İ" tekniğiyle çalışırken gökyüzüne bakman, bulutları izlemen ve gökteki yüce enerjiyi hissetmen çok önemli.

Bu çalışmanın temelinde çözüm odaklı danışmanlık, nefes teknikleri ve Sokratik düşünce yer aldığı için etkisi güçlü, yarattığı sonuçlarsa hızlı olacaktır.

"İ" tekniğiyle çalışmak için bir niyet tavşanına ihtiyacın olacak.

Niyet tavşanı aslında senin akılcı yönündür, yüksek benliğindir yani yolculuğun boyunca sana eşlik eden Logos'tur. Tüm doğruları bilen, senin için en hayırlısını hisseden, yaratanın seni dünyaya gönderirken içine yerleştirdiği yaşam kılavuzundur.

Logos'la neden tavşan metaforu üzerinden iletişim kuracaksın?

Çünkü tavşanların işitme yetenekleri çok güçlüdür. Ayrıca her sese çok hızlı tepki verirler. Hızlı koşarlar. Koku alma duyuları gelişmiştir. Üstdudaklarında aşağı yukarı hareket eden 20-25 adet duyum hücreleri vardır. Bu duyum hücrelerini kullanarak çevre koşulları hakkında çok hızlı ve çok fazla bilgi edinirler. Bu yüzden üstdudakları sürekli hareket halindedir. Bir tavşandan gizlenmek çok zordur. Algıları neredeyse 360 derece açıktır. Başlarını çevirme ihtiyacı bile duymadan önden, arkadan, yandan, uzaktan, yakından yaklaşan tehlikeleri algılarlar. Tavşan sembolü *Mesnevi*'de de nefsini yenerek galip gelen, hür olan, geleceği kavrayan akıl olarak karşımıza çıkar.

Kolektif bilinçte tavşan metaforu çok önemlidir. Carl Gustav Jung tarafından kullanılan "arketip" kavramı, kolektif bilinçaltını oluşturan öğelerdir. Kalıtsal eğilimler doğrultusunda bireyin hayatlarına rehberlik eden ve ortak bilinçdışının içinde yer alan arketipler, yoğun duygusal öğeler ve enerjiler taşıyan evrensel düşünce biçimleridir. İşte metaforlar da bu arketipler doğrultusunda evrimsel süreç içerisinde oluştuğu için bilinçaltı arşivleri açısından yadsınamaz değerdedir.

Bu çalışmada kendine bir niyet tavşanı belirle ve ona sevdiğin bir isim ver.

"İ" tekniği her zaman ense bölgesine uygulanmalıdır. Çünkü ense bölgesi telepati yönünden en hassas ve en güçlü bölgedir. Bilinçaltını kontrol altına almak, yeniden kodlamak için en hızlı sonuçları bu bölgeden alabiliriz. Kim için dua ediyorsan ya da niyette bulunuyorsan enerjini mutlaka hisseder.

"İ" tekniğiyle aklına gelen her sorunu ama her sorunu çözebilirsin.

Kodlamalar yaparken mutlaka başına gelmesini istediğin sorulara yönelmeli, bu doğrultuda sorular sormalısın. Kullandığın kelimeler, yaşam boyu deneyimlemek istediğin kelimeler olmalı.

"İ" tekniğini kimin için uygulayacaksan kendininki de dahil üç defa seçtiğin kişinin de ismini ve soy ismini söyle ve yüksek benliklerinizi çalışmaya davet et. Sonrasında "Sen ve ben biriz, seni seviyorum, senden özür diliyorum, lütfen beni affet, teşekkür ederim" diyerek yüksek benliğini davet ettiğin kişinin gözlerine gökyüzünde baktığını imgele. Alnından 3 defa öpüp "İyi ki varsın" de.

"İ" tekniğini kime uyguluyor olursan ol kodlamayı sen yapacağın için kendi niyet tavşanını (*akılcı yanını*) davet edeceksin çalışmaya. Süreç boyunca hep kendi niyet tavşanınla çalışacaksın.

Davet ettiğin yüksek benlikle niyet tavşanını da davet et. Ellerinin arasında geldiğini imgele. 9 defa derin nefes alıp ver, niyetini 3 defa tekrarla ve nefesinin yettiği yere kadar "İ" sesini yükle ona. Yüksek sesli çalışmak zorunda değilsin. Fısıldayarak da "İ" sesi çıkarabilirsin.

"İ" frekansının gücünü ölçmek istersen otobüste ya da sırada önünde bekleyen kişinni ensesine bak ve içinden "İ" sesini çıkar. Kişinin kısa sürede dönüp sana baktığını göreceksin.

Niyet tavşanının ellerinin arasında döndüğünü ve niyetinle aynı frekansa geldiğini hisset. Dualarının kabul olması için niyetinin bilinç ve bilinçaltı düzeydeki frekanslarının eşleşmesi gerekiyor ki sistemde eşzamanlılık oluşsun.

Kimin yüksek benliğini davet ettiysen niyet tavşanını onunla birlikte gökyüzüne bıraktığını hisset. Kimin yüksek benliğini davet ettiysen niyet tavşanın onunla birlikte dualarının frekansını eşleştirmek için gökyüzüne koşuyor.

Yüksek benliğini davet ettiğin kişinin ensesine "İ" diyerek seslendiğini imgele.

Bilinçaltı düzeyde geçmiş yaşam deneyimlerinden kaynaklı DNA'sında kayıtlı olan ve dualarının kabul olmasını engelleyen

bütün kayıtlardan arındığını hisset. Dualarının ve niyetlerinin gerçekleşmiş halini gökyüzünde film izler gibi izlet, bütün görüntüyü gökyüzüne yansıt.

Gör gördüklerini. Duy duyduklarını. Hisset hissettiklerini.

Dualarının kabul olduğu duygusunun içindeyken niyet tavşanın yüksek benliğiyle çalıştığın kişinin ensesinden öpüp koşarak sana getiriyor istediklerini. Gözlerini kapat, niyet tavşanını kucaklayıp göğsünün üzerine koy ve "Şükürler olsun" deyip niyetin yönünde kodlamanı yap ve çalışmayı sonlandır.

Bilinçaltı kolektif bilinçteki bazı basit dil kalıplarıyla, renklerle, sembollerle, özel sayılarla ve kokularla yeniden kodlanabilir. Bu kartlar bu yönde kodlamaları gerçekleştirmek üzere dizayn edildi. Bilinçaltının yeniden kodlamaya en uygun olduğu zaman dilimi sabah uykudan uyanınca ve gece uyumadan hemen öncedir. Kartları bu zaman aralıklarında kullanmak çok daha iyi sonuç almanı sağlayacaktır. Kartlarını gün içerisinde dilediğin zaman da kullanabilirsin tabii ki.

"İ" Tekniğiyle Uyumlu Özel Mühürleme Kartları Nedir, Nasıl Kullanılır, Ne İşe Yarar?

Kitapta yer alan kartlar çok güçlü bilinçaltı kodlamalarla ve çözüm odaklı olarak hazırlandı. Bilinçaltının bazı özel dil kalıplarına, sembollere, görsellere ve sözcüklerin telaffuz edilirkenki seslerinde tınlayan kaliteye/niteliğe karşı yüksek bir duyarlılığı vardır. Çünkü sesler, ülkeden ülkeye, coğrafyadan coğrafyaya değişiklik gösteren ve insanlığın çok sonradan icat edip öğrendiği bütün lisanlardan çok daha eskidir ve bilinçaltı bu yüzden evrensel sesleri, tonlamaları, sembolleri sonradan öğrendiği dillerden çok daha iyi bilir, iyi tanır.

Analitik psikolojinin kurucusu Carl Jung da bu yüzden arketipler üzerinde çalışmıştır. Semboller ve sesler insanın aslında en iyi bildiği ve en hızlı karşılık verdiği, insanın bütün bu etkileri hâlâ üzerinde taşımaya devam ettiği en güçlü lisandır. Ancak bu arketipler nasıl çalışır ve nasıl etkilemeye devam eder?

Buradaki çalışmalar arketiplerin nasıl çalıştığı üzerine inşa edilmiş çalışmalardır. Bilinçaltını blokajlayan tüm faktörlerden kurtulmaya yöneliktir. Bilinçaltını blokajlardan arındırıp yeni niyetlerle yeniden kodlayıp mühürlemek yönünde düzenlenmiş çok özel bir teknikle tanışıyorsun.

Gölge, insan doğasının vahşi, karmaşık ve bilinmeyen karanlık yüzüdür. "Neden bunlar benim başıma geliyor?" dediğimiz ve sürekli tekrar eden kısırdöngülerin yaşandığı alandır.

Kişi bu gölge yanına bilinçli bir bakış attığında, bu alandaki kendini iyi tanıyıp kabul ettiğinde, bu yönüyle de kucaklaştığında kendiyle ve hayatla olan savaşını sonlandırabilir. Kendindeki ışık tarafına sahip çıkıp, kendi en iyi versiyonunu, en iyi halini gerçekleştirmeye başlar.

İşte bu kartlar gölge yanlarınla kucaklaşıp ışık yanına sahip çıkarak varoluşunu en derinden sahiplenip mucizeler yaşaman yönünde dizayn edilmiştir. Arketipsel bir çalışmadır. Uygulamaya başladığın an, niyetin yönünde enerji akşının başladığını, sistemin niyetin doğrultusunda yeniden harekete geçtiğini, bilinçaltının bu süreci desteklediğini hemen fark edersin.

Kartlarla düzenli çalışmalar yapman çok önemli. Gökyüzünü göremediğin bir yerde kartları uygulayacaksan sadece kartlardaki görsele odaklanarak "İ" tekniğiyle ilerlemelisin. Ayrıca bu kartlardan ihtiyacına göre seçip her birini en az 14 gün boyunca günde iki defa uygulamalısın. Sabah uyandığında ve uykudan hemen önce çalışmak daha verimli sonuçlar sağlaya-

caktır. Çünkü bu vakitler bilinçaltının en güçlü ve aktif çalıştığı zaman dilimleridir. Sünger gibi kartlardaki kodlamaları emecek talimatlar yolunda yeniden programlanacaktır.

Kartları yanında taşımanı da öneririm. Zira başın sıkıştığında, belirsizliklerle karşılaştığında ve kararsız kaldığında kartlardan ihtiyacına göre olanı dilediğin zaman eline alabilir, ne zaman, nerede, hangi koşulda olursa olsun uygulayabilir, süreci yönetebilir, sonucu değiştirebilirsin.

Kodlamalar çalışmaya başladığında, niyetlerin gerçekleştiğinde kartlarla çalışmayı hemen bırakmamalısın. Niyetin gerçekleştikten sonra, çalıştığın kartı haftada en az iki defa olmak üzere 21 gün boyunca kullanmaya devam etmelisin. Aynı anda dilediğin kadar kartla çalışma yapabilirsin. İhtiyaç duyduğun her an yine aynı şekilde çalışmaya devam edebilirsin.

Kartlar serebral korteksini aktive edip seni bilinçaltı ve egonun oyunlarından kurtaracağı için çok faydasını göreceksin. Deneyimlerine sen bile şaşıracaksın. Geçmişin suçluluk, utanç ve pişmanlık duygularından geleceğin belirsizliğinden, kaygılarından arınacaksın. Mucizelerin sadece şimdide olduğundan emin olacaksın ve bu süreci iyi değerlendireceksin.

Ayrıca başına ne gelirse gelsin, ne kadar düşük titreşimli olayla ve kişilerle karşılaşırsan karşılaş kontrolü eline almanı sağlayacaktır bu kartlar. İlahi akışa güven ve olması gerekenin, en iyi zamanda, en iyi şekilde olduğuna inan. Kimin niyetine uygulayacak olursan ol kartların altındaki açıklama kısmında yer alan boşluğa adını soyadını, doğum tarihini yazıp imzalamalısın. Çünkü kartlar enerjinle uyumlanıp bu yönde aktife olup çalışacaklardır. Belirtilen yerleri doldurduktan sonra istediğin her kişi için, ismini üç defa söylemek kaydıyla onun yüksek benliğini davet edip "Sen ve ben biriz" dedikten sonra niyetine göre çalışabilirsin.

Kitaptaki tüm çalışmalarda, tüm kodlamalarda titreşimi ve verimliliği artırmak için "İ" tekniğiyle uyumlu bu özel mühürleme kartlarını veya kapakta yer alan mühürlerin bulunduğu kartları kullanabilirsin. Her şey gönlünce olsun.

Unutma endişe duanın başladığı yerde biter. Endişeyle mucize aynı yerde barınamaz. Daha çok dua et ve daha çok mucize yaşa. İstediğini elde ettiğinde bu Allah'ın yönlendirmesiyle olmuştur zaten. İstediğini alamadığında da bil ki Allah'ın koruması altındasındır. Yaşadığın her şeye şükret ve yoluna devam et.

"İ" Tekniğiyle Uyumlu Özel Mühürleme Kartları

Vazgeçilmezlik Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Beni tatmin edecek düzeyde vazgeçilmez olmadığımı biliyor, kabul ediyor ve onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl vazgeçilmez olurum, vazgeçilmez olursam neler olur, neler yaşarım çok merak ediyorum. Ne olur bana bunu göster. Şu andan itibaren niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan insanlara ve olaylara çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi seçiyorum. EN İYİSİNİ HAYAL EDİYORUM. MUCİZELER GERÇEKTİR, HAZIRIM!"*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen şekilde "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: _____

Soyadı: _____

İmza: _____

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Zayıflama Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Fazla kilolarım olduğunu kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl zayıflarım, zayıflarsam neler olur, neler hisseder, neler yaşarım çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi seçiyorum. ZAYIFLAMAYI VE TÜM FAZLALIKLARIMI SERBEST BIRAKMAYI SEÇİYORUM!"*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen şekilde "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: _____

Soyadı: _____

İmza: _____

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Titreşimini Yükseltme Kartı: Görsele odaklan. Burnundan 6 saniyede aldığın nefesi ağzından 6 saniyede geri ver. Her nefes alıp verişinde bilinçaltı düzeyde titreşiminin yükseldiğini, seni en çok heyecanlandıran, ilham veren şeye çekildiğini hisset. Seni en çok ne heyecanlandırıyor? En net ama en beklenmedik cevaplara açık ol. Bu nefes çalışmasını 25 defa tekrar et. Avuç içlerini ısınana kadar birbirine sürt. Ayağa kalk ve bacaklarını omuz genişliğinde aç. Ayak topuklarına doğru yüksel ve vücudunun hafifçe geriye doğru gitmesine izin ver. Bu hareketi 11 defa niyetlerini çekmek için ihtiyacın olan titreşime ulaştığını hissederek tekrar et. Bilinçaltı düzeyde titreşimini düşüren tüm blokajların ayak topuklarından akıp gidip, titreşiminin iyice yükseldiğini, içindeki yeni enerji aktivasyonunun başladığını hisset ve şu cümleyi 3 defa tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Anahtar kelimelerle netlik kazanıp, geçmişime noktalar koyup titreşimimi yükseltmeyi seçiyorum. Şu an meydan okuyor, tüm işaretleri almaya, kişisel gücümün farkına varmaya, yolculuğumdan daha fazlasını almaya niyet ediyorum. Benim için anlamlı olan zaten benim."*

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

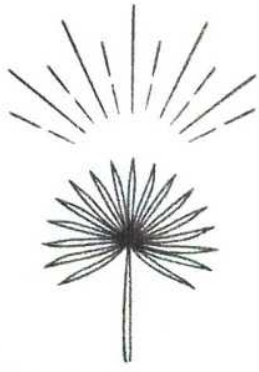
Kişiler ile İlgili İlişkileri Düzeltme/Bağları Güçlendirme Kartı: Görsele odaklan. Sağ burun kanalını sağ elinle kapat ve sol burun kanalından 19 defa hızlı hızlı nefes al ver. Her nefes alıp verişinde bilinçaltı düzeyde titreşiminin yükseldiğini, kişiler ile ilişkilerinin düzeldiğini, bağlarının güçlendiğini hisset. Aldığın her nefes, yaşadığın her şey, hayatına giren herkes için şükür nefesleri olsun. Aldığın her nefeste hayatına giren herkese minnettar ol. Avuç içlerini ısınana kadar birbirine sürt. İki avuç içini de karın bölgene yerleştir. Merkezinde kalarak, avuç içlerini karın bölgende küçük dairesel hareketler yaparak, 34 defa tüm ilişkilerini şifalandırdığını hissederek sağdan sola doğru çevir. Bilinçaltı düzeyde ilişkilerde sıkıntı yaşamana neden olabilecek tüm geçmiş yaşam deneyimlerinin, tüm blokajların karın bölgenden akıp gittiğini, artık tüm sorunların çözüldüğünü, anne ve babasından başlayarak herkesle güvenli bağlanma sürecine girdiğini, yeni enerji aktivasyonunun başladığını hisset ve şu cümleyi üç defa tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Şu andan itibaren odak noktam benim. Kendimle ilişkimden başlayarak her şeyle, herkesle olan ilişkimi şifalandırmayı seçiyorum. Almaya hazırım. Sevgi dolu yeni enerjiyi memnuniyetle karşılıyorum."*

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Cinsel Soğukluk/Tiksinti Çözüm Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Cinsel tiksintim, cinsel sorunum olduğunu kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl cinsel yaşam ile ilgili harika şeyler hissederim? Bunu kalbimde hissedip değişim enerjisini başlatmayı, cinsel yaşama sıcak ve güvenli bakmayı seçiyorum. Bunu başarırsam neler deneyimlerim, nasıl bir hayatım olur çok merak ediyorum. Ne olur bana bunu göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi seçiyorum. SAĞLIKLI CİNSEL İLİŞKİYİ ONAYLIYORUM. YENİ ENERJİNİN İÇERİSİNDEYİM. ÇOKTAN BİTTİ!"*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen şekilde "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Olumsuz Geçmiş Cinsel Deneyimlerden Özgürleşme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Birtakım olumsuz geçmiş yaşam deneyimlerim olduğunu kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda sağlıklı cinsel birlikteliği yaşamama engel olan hangi olay, deneyim varsa bu eskiye dair her şeyi, tüm enerjileri serbest bırakıp sağlıklı, güven dolu olan cinsel yaşam ile ilgili yeninin enerjisine kodlanmayı seçiyorum. Bunu başarırsam neler deneyimlerim, nasıl bir hayatım olur çok merak ediyorum. Ne olur bana bunu göster EVET, ESKİ ENERJİYİ SERBEST BIRAKIYOR YENİ ENERJİYE UYUMLANIYORUM!"*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen şekilde "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Liderlik Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Yaşamda istediğim düzeyde cesur ve lider olamadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda ruhumdaki sarsılmaz inançla lider olursam neler olur, neler görür, neler yaşarım, bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, liderlik enerjimi artırıp lider olmayı seçiyorum. Sinyali gönderdim, evren titreşimleri benim için gönderiyor, yaşasın! Küçük oynamayı bırakıyorum. Alan başkasının olduğu kadar benim de. Ben diğerlerinden eksik ya da geri değilim. Sahaya katılmayı, hedeflerimi hesaplayıp kendimi açıkça ortaya koymayı seçiyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Sabır Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Yaşamda istediğim düzeyde sabırlı olmadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl daha sabırlı olabilirim, şükür enerjisinde olup duygusal kontrolümü sağlayarak sabırlı olursam neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, isyan ve şikâyet enerjisinden çıkıp, sabır enerjimi artırıp daha sabırlı olmayı seçiyorum. Sezgilerim kılavuzdur, izlemem gereken yoldur. Yaşadığım her şey için şükrediyorum. Hiçbir şeyi tesadüf yaşamadım, yaşadığım her şey daha sabırlı olmayı öğrenip, ilahi akışa güvenip mucizeler yaşamam için birer aracıydı."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

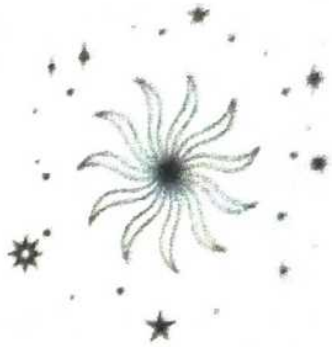
Kilo Alma Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Kilo alamadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, simdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl kilo alırım, kilo alırsam neler olur, neler hisseder neler yaşarım çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi seçiyorum. Yeni güncellemeye hazırım, kilo almaya niyet ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen şekilde "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



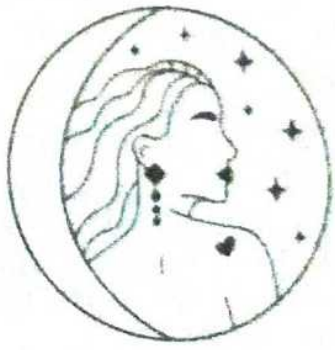
Gençlik Güzellik Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim güzellikte, gençlikte, dinlikte olmadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda güzelleşirsem, daha genç daha diri olursam neler olur, neler hissederim ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. KENDİMİN EN İYİ HALİNİ HAYAL EDİP BUNA DÖNÜŞMEYİ SEÇİYORUM."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Sakinlik Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et:

"Yaşamda karşılaştığım zor olaylar karşısında istediğim düzeyde sakin kalamadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda zor süreçlerden geçerken istemediğim olaylar başıma geldiğinde nasıl daha sakin olup duygusal kontrolümü sağlayabilirim, sakin, duygusal, kontrolünü sağlayan bir kişi olursam neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye, sakinliğimi artırıp dengede kalmaya niyet ediyorum. Her zaman dualarımı Allah'a teslim edip yoluma olmuş gibi devam etmeyi seçiyorum. Kapalı kapılar, yoluma çıkan engeller ve dolambaçlı yollar için şükrediyorum. Allah beni benim için yaratılmamış yollardan korudu. Dualarımı sadece Allah mucizelere çevirebilir. Sabır enerjisi ile dua titreşiminde kalmayı seçiyorum."

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: _____

Soyadı: _____

İmza: _____

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Özgürlük Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et:

"Yaşamda istediğim düzeyde özgür olamadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl daha özgür olabilirim, daha özgür bir hayat sürersem neler görür neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, özgür olmayı seçiyorum. Bana ihanet eden insanlar bile daha özgür olabilmem için planın bir parçası. Resme büyük bakıp özgür olmama engel olacak her şeyi, herkesi, tüm inançları serbest bırakıp zihinsel enerjimi canlı tutup kalbimi açıyorum. Şu andan itibaren özgür olup yükselmeye niyet ediyorum. Yaşasın özgürlük!"

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: _____

Soyadı: _____

İmza: _____

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Bağımlılıklardan Özgürleşme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Bağımlılıklarım olduğunu kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda özgürleşmeyi, yüksek titreşimli duyguları deneyimlemeyi seçiyorum. Bunun için neler mümkün ne olur bana bunu göster, bunu başarırsam neler olur, neler deneyimlerim gerçekten çok merak ediyorum. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Geçmişimden ibaret olmadığımı biliyorum. Şu andan itibaren geçmişi serbest bırakıp, ruhumla uyum sağlayıp bilgelik alacağım kişiye dönüşmeyi seçiyorum."*

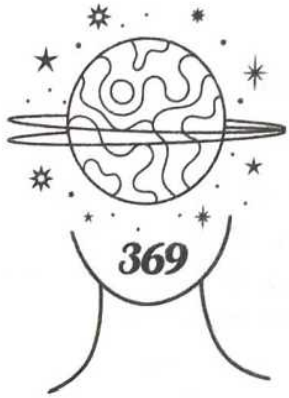
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Dişil Enerji Aktifleştirme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et. *"Dişil enerjimin yeterince aktif olmadığını kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda dişil enerjimi aktifleştirirsem neler olur çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Dişil enerjime sahip çıkıyor, onu aktifleştirmeyi seçiyorum."*

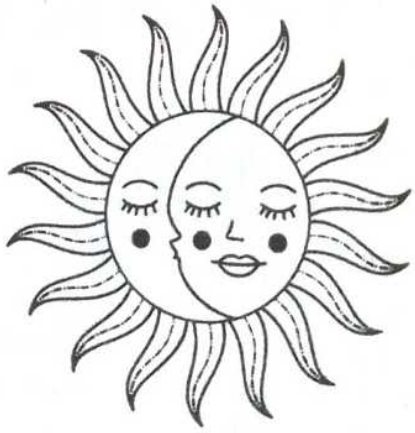
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Eril Enerji Aktifleştirme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Eril enerjimin yeterince aktif olmadığını kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda eril enerjimi aktifleştirirsem neler olur çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Eril enerjime sahip çıkıyor, onu aktifleştirmeyi seçiyorum. Eril enerjim aktifleş!"*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Eril ve Dişil Enerji Dengeleme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Eril ve dişil enerjimin dengeli olmadığını kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda eril ve dişil enerjimi dengelersem neler olur çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Dişil ve eril enerjimi dengelemeyi seçiyorum. Dengelen!"*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

İstediğin Kişinin Seni Düşünmesi İçin Kart: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim kişilerin yeterince aklında kalamadığımı, iz bırakamadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda .....'in (kimin sürekli seni düşünmesini istiyorsan onun adını soyadını söyle) sürekli beni düşünmesi için neler mümkün, bunu başarırsam neler yaşar, neler hissederim ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Sürekli beni hayal etmen, sürekli beni düşünmen için kalbimden çıkan pespembe sevgi enerjisini kalbine kancalıyorum. Enerjiyi, niyeti hisset ve sürekli aklında ben olayım."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Gideni Döndürme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim kişiyi döndüremediğimi kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda .....'in (kimin sana dönmesini istiyorsan ismini söyle) bana dönmesi için neler mümkün ne olur bana bunu göster. Bana dönerse neler hissederim çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Göbek bölgemden çıkan sapsarı bağlılık enerjisini senin göbek bölgene bana dönmen niyeti ile kancalıyorum. Enerjiyi, niyeti hisset ve hadi!"*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Özlenen Olmak İçin Kart: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim kişinin beni özlemediğini kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda ..... (kimin seni özlemesini istiyorsan onun adını soyadını söyle) beni özlerse neler olur çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Kulak arkamdan kıpkırmızı bir özlem enerjisini senin kulak arkana beni özlemen, hatırlaman niyeti ile gönderip kancalıyorum! Enerjiyi hisset ve beni özlediğini söyle hadi!"*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Kul Hakkına Sahip Çıkma Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Yeterince kul hakkıma sahip çıkamadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda kul hakkıma nasıl sahip çıkarım, bunu başarırsam neler olur, neleri deneyimlerim çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Ben bu dünyada biricik ve özelim, kul hakkıma sahip çıkmayı seçiyorum! Ben her zaman en iyisine layığım."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Kendini Affetme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Kendimi affedemediğimi kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda kendimi affedersem neler olur, neler hissederim ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Yaşadığım her şeyi kabul edip, onaylayıp ruhumu özgürleştirmeyi seçiyorum. Hak etmediğim şeye katlandığım için en büyük özrü kendime borçluyum ve kendimden özür diliyorum."*

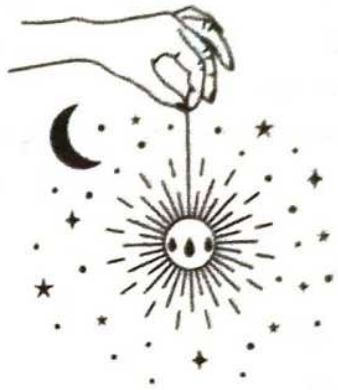
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Başkalarını Affetme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Bazı kişileri affedemediğimi kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda .....'i (affetmek istediğin kişinin adını söyle) affedersem neler olur, neler hissederim, neler yaşarım ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Kendim için seni serbest bırakıyorum, kalbimden gümüş rengindeki enerjiyi senin kalbine affetme niyetimi yükleyip gönderiyorum. Seni özgürleştirdiğimi, serbest bıraktığımı hisset. Bana acı veren, zarar veren her şeyi kendim için affediyorum. Affetmem başkaları için değil. Bu benim için. Affedip özgürleşip ben kazanmayı seçiyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı:

Soyadı:

İmza:

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Bedel Ödetme Kartı: Görsele odaklan ve şu cümleleri tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Bazı kişilerin ahımı aldığını, canımı yaktığını, alma-verme dengemi bozduğunu, kul hakkıma girdiklerini kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım canımı yakan, beni üzen .....'e (kime bedel ödetmek istiyorsan onun adını soyadını söyle) nasıl bedel ödetirim ne olur bunu bana göster. Bedel öderse, alma-verme dengemi sağlarsam, kul hakkıma sahip çıkarsam neler hissederim, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Benim verdiğim değeri bana vermedin, benim seni önceliğim yaptığım gibi sen de beni yapmadın. Beni çok üzdün, canımı yaktın. Şimdi ayak bileklerimden mosmor bir enerji huzmesi olarak senin ayak bileklerine bedel ödetme niyet ve enerjimi göndererek kancalıyorum, enerjiyi hisset ve öde bedelini! Girdiğin kul hakkımı öde, bunu kul hakkımı geri ver hadi. Ve ben bununla ilgili tüm enerjimi niyetimi ilahi sisteme teslim ediyorum. İlahi adalete güveniyorum."*

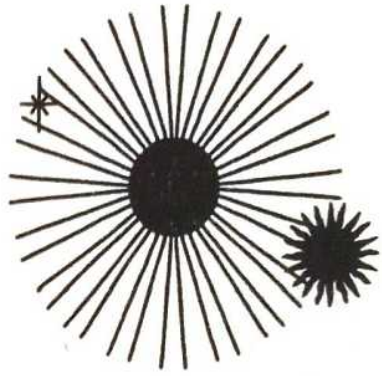
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Şifa Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Daha fazla şifa enerjisine ihtiyacım olduğunu kabul ediyor, onaylıyorum, Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda şifalanmayı seçiyorum. Şifalanırsam, istediğim şifaya kavuşursam neler olur çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Şu andan itibaren tüm hücrelerimin şifa enerjisi ile kodlanmasına niyet ediyorum. Şifa enerjisi aktifleş!"*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Aşk Acısından Kurtulma/Onu Unutma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Aşk acısı çektiğimi kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda ruhumu .....'den (kime karşı hissettiğin aşk acısından özgürleşmek istiyorsan ismini söyle) nasıl özgürleşir, onu nasıl unuturum bunu ne olur bana göster. Bunu başarırsam neler olur çok merak ediyorum. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. El bileklerimden kahverengi renginde unutma, etkisizleştirme, yok sayma enerjisini senin bileklerine gönderiyorum. Enerjiyi hisset, niyetimi al ve ruhumu serbest bırak! Bu kişi ile aramda olan enerji akımı dur!"*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Korkulardan Arınıp Cesarete Geçiş Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Bazı korkularım olduğunu kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda içimdeki enerjileri sevgi enerjisine dönüştürmeyi seçiyorum. Bunu başarırsam neler olur çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum (neden korkuyorsan onun ismini söyle, korkunun resmini hayal et), kalbimden fıstık yeşili renginde sana gönderdiğim sevgi enerjisini hisset. Seninle aramda ne geçmiş olursa olsun bunu sevgi enerjisine dönüştürmeyi ve beni özgür bırakmanı seçiyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Evliliği Cennet Bahçesine Dönüştürme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Evliliğimin şu anda bir cennet bahçesi olmadığını, evliliğimde bazı sorunlar yaşadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda evliliğimi nasıl cennet bahçesine dönüştürürüm lütfen bana bunu göster. Bunu başarırsam neler olur, neler yaşarım çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum, ... (eşinin ismini söyle) ensemden sana gönderdiğim pembe rengindeki bağlılık, sevgi, güven, huzur ve aitlik duygusunu senin ensene yönlendirip kancalıyorum. Enerjiyi hisset ve bu yönde adım at hadi!"*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

İşe Girme/İş Sahibi Olma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Şu anda bir işim olmadığını kabul ediyor ve bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda başarılı olacağım, seveceğim, çok para kazanıp zengin olacağım bir işe nasıl girerim lütfen bana bunu göster. Bunu başarırsam neler olur, neler yaşarım çok merak ediyorum, ne olur bana bunu göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Aradığım işin kolayca ayağıma gelmesine, benimle eşleşmesine izin veriyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

İstediğin Arabaya Ulaşma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim arabaya sahip olmadığımı kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda istediğim arabayı nasıl alırım, istediğim araba benim olursa neler hisseder, neler görür, neler duyarım çok merak ediyorum. Lütfen bana bunu göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Mucizeler gerçektir. Şu andan itibaren istediğim arabayla eşleşmeye niyet ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

İstediğin Eve/Yazlığa Ulaşma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim eve sahip olmadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda istediğim evi/yazlığı nasıl alırım, istediğim ev/yazlık benim olursa neler hisseder, neler görür, neler duyarım çok merak ediyorum. Lütfen bana bunu göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Benim olan zahmetsizce bana geliyor. İstediğim evin/yazlığın titreşimine ulaşmaya izin veriyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Para Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim paraya sahip olmadığımı, şu anda finansal sıkıntı yaşadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda istediğim paraya nasıl kavuşurum, istediğim paraya kavuşursam neler hisseder, neler görür neler duyarım çok merak ediyorum. Ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Ve yeni vizyonumu açıklıyorum. Zengin olmayı ve istediğim paraya kavuşmayı seçiyorum. Her şey içimde başlıyor, bu benim dönüm noktam, paranın bana geldiğini hissediyorum ve izin veriyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Çocuk Sahibi Olmak İçin Hamilelik Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Şu anda hamile kalamadığımı onaylıyor, bunu kabul ediyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl hamile kalırım, nasıl çocuk sahibi olurum, anne olursam, çocuğum olursa neler görür, duyar, hissederim çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Dişil enerjime sahip çıkıyor, anne olmak için ihtiyacım olan netlik ve rehberliğe izin veriyorum. Dualarımı almaya hazırım. Vakti geldi. Rahmimin rehberliğine kendimi açıp anne olmayı seçiyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Kayınvalide ile Çatışmaları Sonlandırmak İçin Özel Kart: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Kayınvalidemle ilgili birtakım sorunlarım olduğunu kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda kayınvalidemin bana ve yuvama karşı olan tüm negatif enerjisinden korunup kocamın bana bağlanmasını, değer vermesini, mutlu bir yuvamın olmasını nasıl sağlayabilirim, bu gerçek olursa neler hisseder, neler görür, neler duyarım çok merak ediyorum. Lütfen bana bunu göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Her gün daha da güçlenmeyi, bilinç seviyemi yükseltip kayınvalidemin tüm negatif duygularının bir makasla kesilip bana ulaşamamasını, beni etkilememesini, bilinç seviyemin yükselmesini ve sadece dualarıma odaklanmasını seçiyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

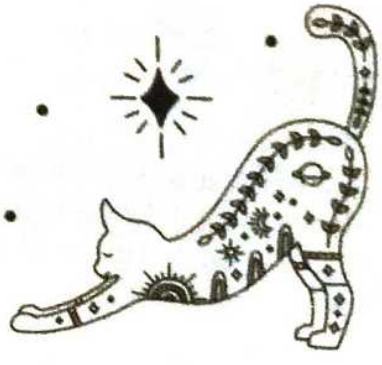
Eşe Söz Dinletme/El Üstünde Tutulma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Eşimin sözümü dinlemediğini, istediğim ilişkiyi yaşayamadığımı kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda eşim istediklerimi yaparsa, benim sözümü dinlerse neler olur, neler görür, neler duyarım çok merak ediyorum. Ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Ne istediğimi biliyorum, net bir şekilde ortaya koyuyorum ve şu andan itibaren kocamın istediklerimi yapmasına ve beni dinlemesine niyet ediyorum. Kocamı mutlu bir yuva kurmak için seçtim. Kocamdan bana, benden ona akan yüksek hızda sevgi seline izin veriyorum. Bu sevgi seli ile beni dinlemesine, anlamasına niyet ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Kaybetme Korkusundan ve Kıskançlıktan Özgürleşme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Kaybetme korkularım olduğunu kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda kaybetme duygumu serbest bırakıp sevgiye dönüştürmeyi seçiyorum. Bunu başarırsam neler hisseder, neler görür, neler duyarım çok merak ediyorum. Lütfen bana bunu göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Destekleniyorum, korunuyorum ve akışa güvenip benim olanın bana gelmesine izin veriyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Değersizlik Duygusundan Özgürleşme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Değersizlik duygum olduğunu kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda kendimi değerli hissedersem neler olur çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Kendimi değerli hissedersem neler görür neler duyarım çok merak ediyorum. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Aklımın ne kadar güçlü olduğunu, geçmişimin şimdiki ben olmadığını kabul ediyor, ruhumla uyum sağlayıp bilgeliğime güvenmeyi, kendi değerimi kendim vermeyi seçiyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

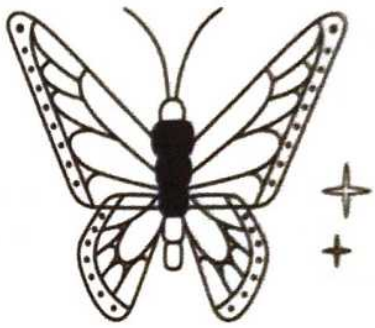
Utanç/Suçluluk Duygusundan Kabule ve Kendini Kucaklamaya Geçiş Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Utangaç olduğumu kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda kendimi olduğum gibi kabul edip artık bana hizmet etmeyen tüm duyguları serbest bırakmayı, titreşimimi yükseltmeyi seçiyorum. Titreşimimi düşüren tüm sesleri, duyguları, hisleri ait oldukları yere bırakıyorum. Bu sesler artık bana ait değiller. Ruhumu, enerjimi aşağıya çeken tüm duygulardan arındırırsam neler hisseder, neler görür, neler duyarım çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Şu andan itibaren yaşadığım her şeyi kabul ediyor, onaylıyor ve hayatıma yepyeni başlangıçlar yapmak üzere tertemiz, bembeyaz bir sayfa açmaya niyet ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



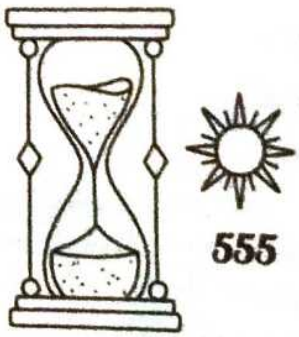
Çocukların Ders Çalışmasını Sağlamak İçin Özel Kart: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Çocuğumun ders çalışmadığını, istenilen başarıya ulaşamadığını kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda çocuğum sorumluklarını bilirse, derslerine çalışırsa, sınavlarda ve yaşamda başarılı olursa neler görür, neler duyar, neler hissederim çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Çocuğumun başarılı olmasına, ders çalışmasına engel olan, bana, babasına ve atalarımıza ait ne varsa hepsinin ait oldukları yere teslim edilmelerine, oğlumu serbest bırakmalarına niyet ediyorum. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Oğlumun ders çalışması ve başarılı olması için şimdi şu andan itibaren ihtiyacı olan bilinç seviyesine ulaşmasına niyet ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



İstediğin Başarıya Ulaşman İçin Zirve Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim başarıya ulaşamadığımı kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda istediğim başarıyı nasıl yakalarım, zirveye çıkarsam neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Benim olan zahmetsizce bana geliyor. Şu andan itibaren istediğim başarıyı yaşamam için ihtiyacım olan bilinç seviyesine ulaşmayı, başarıyı elde etmeyi seçiyorum. Evet başarabilirim!"*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Sınav Başarı Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Sınavlarda istediğim başarıyı yakalayamamaktan korktuğumu kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda istediğim sınav başarısını nasıl yakalarım, sınavlarda doğru cevabı nasıl hatırlarım, sınavlarda doğru bilgiye, ihtiyacım olan bilgiye kolayca nasıl ulaşırım, sınavda istediğim başarıyı sağlarsam, hayalimdeki zirveye yerleşirsem, tüm soruları doğru cevaplarsam neler olur, neler görür, neler hissederim çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster Allahım. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Evet ben sınavdan istediğim sonucu elde etmeyi seçiyorum. Gücüme sahip çıkmayı, kendimi alkışlamayı seçiyorum. Aydınlık günler yakındır!"*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Kararsız Kişiyi Evliliğe İkna Etme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Birlikte olduğum kişiyi evliliğe ikna edemediğimi kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda istediğim kişiyi nasıl ikna ederim, bu kişi benimle evlenmek isterse neler duyar, neler görür, neler hissederim çok merak ediyorum. Ben evliliği de çok merak ediyorum, bu beni gerçekten çok heyecanlandırıyor, ne olur evliliğin nasıl bir şey olduğunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Şu andan itibaren birlikte olduğum kişiyi kolayca, kendiliğinden evliliğe ikna edecek bilinç seviyesine ulaşmayı ve evlenmeyi seçiyorum. Gücümü sadece Allah'tan alıp ilahi zamanlamaya güvenmeye devam ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Ruh Eşini Bulma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Ruh eşimi bulamadığımı kabul ediyor, bunu onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda ruh eşimi nasıl bulurum, ruh eşimi bulursam neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Benim olan zahmetsizce bana geliyor. Şu andan itibaren ruh eşimi hayatıma çekebilmem için ihtiyacım olan bilinç seviyesine ulaşıp ruh eşimi çekmeye niyet ediyorum. Niyetimi ortaya koydum. Hayalini kurduğum aşkı yaşamayı seçiyorum. Her şeyin zamanlamasına güveniyorum. Tüm dualarım, eylemlerim, vizyonum ve niyetlerim gerçekleşecek."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

"Neden benim başıma geliyor?" Dediğin Kısırdöngülerden Kurtulma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Hayatımda bazı kısırdöngüler olduğunu kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda neden benim başıma geliyor dediğim kısırdöngülerden nasıl kurtulurum, bunlardan özgürleşirsem neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Yaşadığım her şeyi kabul diyorum ve düşük titreşimli olup bana hizmet etmeyen tüm duyguları serbest bırakıyorum. Yeni zihniyetime ve kim olduğuma güveniyorum. En iyisini almaya hazır olduğumu ilan ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Aldatılmaktan Özgürleşme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Hayatımda bana sadık kalacak, bağlanma sorunu olan insanları kendime çekip aldatıldığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda aldatılmaktan nasıl kurtulurum, hayatıma giren kişi güvenli olarak bana nasıl bağlanır, hayatıma giren insanların bana güvenli bağlanmalarına engel olup aldatılmama sebep olan tüm bilinçaltı kayıtlardan özgürleşirsem neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Yaşadığım her şeyi kabul ediyorum ve aldatılmama neden olup bana hizmet etmeyen tüm duyguları serbest bırakıyorum. Bana bağlanıp hak ettiğim değeri verecek insanları hayatıma çekmeyi niyet ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Aldatmaktan Özgürleşme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Hayatımda bir kişiye sadık kalmadığımı, bağlanma sorunum olduğunu kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda aldatma huyumdan nasıl kurtulurum, bir kişiye güvenli olarak nasıl bağlanırım, güvenli bağlanmama engel olan tüm bilinçaltı kayıtlardan özgürleşirsem neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Yaşadığım her şeyi kabul ediyorum ve aldatmama neden olup bana hizmet etmeyen, bağlanmama engel olan tüm duyguları serbest bırakıyorum. Güvenli bağlanmayı seçiyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Yasak ve Zehirli İlişkilerden Özgürleşme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Yasak ilişki yaşadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda yasak ilişki yaşamama neden olan inançlardan nasıl kurtulurum, unutmam, bırakmam gereken kişiyi bırakırsam, bu ilişkiden vazgeçebilirsem, bunu başarabilirsem neler olur, zehirli ilişkilerden ruhum özgürleşip hak ettiğim insanlar hayatıma girerse nasıl bir insana dönüşürüm bunu çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Yaşadığım her şeyi kabul ediyorum ve aldatmama neden olup bana hizmet etmeyen, bağlanmama engel olan tüm duyguları serbest bırakıyorum. Güvenli bağlanmayı seçiyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Takıntılardan Özgürleşme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Hayatımda bazı takıntılarım olduğunu, bazı şeyleri saplantı haline getirdiğimi kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda takıntılarımdan nasıl kurtulurum, takıntılarımdan özgürleşirsem neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bunu bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeye niyet ediyorum. Yaşadığım her şeyi kabul ediyorum ve saplantı yapmama neden olup bana hizmet etmeyen, akışta kalmama engel olan tüm duyguları serbest bırakıyorum. Anda yaşamayı seçiyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Mucize Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Hayatımda tıkanıklık olduğunu, istediğim düzeyde mucizeler yaşayamadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl mucizeler yaşarım, mucizeler yaşarsam neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, mucizeler yaşamayı seçiyorum. Aradığım şeyle ne kadar uyum içerisinde olursam o aradığım şeye o kadar çabuk kavuşurum. Şu andan itibaren bilinçaltı düzeyde aradığım şeyle eşleşmeyi seçiyorum."*

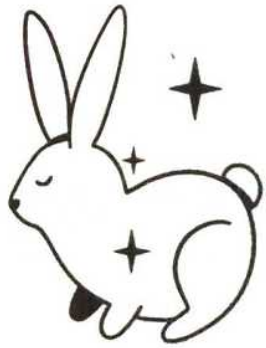
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Şans Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Hayatta istediğim kadar şanslı olmadığımı, istediğimi kolayca kendime çekemediğimi kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl daha şanslı olurum, daha şanslı olursam neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, daha şanslı olmayı, yaşamayı seçiyorum. Çakralarımın hizalanıp dengelenmesini, gücümü geri almayı, ne istediğim konusunda net ve ciddi olup içimdeki Yaradan'dan gelen ilahi ışığa sahip çıkıp şans döngüsüne geçiş yapmaya niyet ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Özgüven Artırma ve Hayır Diyebilme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim düzeyde özgüvenli olmadığımı, yeterince kendimi iyi ifade edip gerektiğinde hayır diyemediğimi kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl daha özgüvenli olup gerektiğinde hayır diyebilirim, daha özgüvenli olursam neler görür, neler duyar, neler hissederim bunu çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, daha özgüvenli olmayı, yaşamayı seçiyorum. Enerji temizlendi. Tüm blokajlar kaldırıldı. Titreşimim yükseldi. Ben artık çok daha güçlüyüm çünkü gücümü sadece Allah'tan almaya ve gerektiğinde hayır diyecek kadar özgüvenli olmaya evet diyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

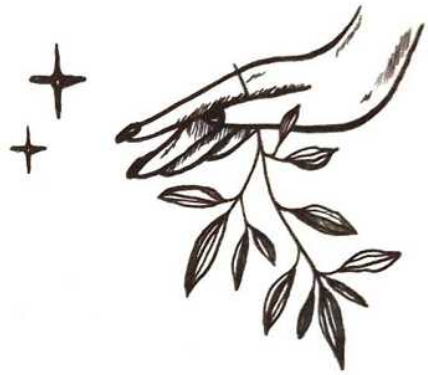
Aşk Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim aşkı bulamadığımı, hayallerimdeki aşkı yaşayamadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda hak ettiğim aşkı nasıl yaşayabilirim, aradığım aşkı bulursam beni gerçekten sevip anladığını, değer verdiğini hissedersem neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, ruhuma dokunup bana gerçek aşkı yaşatacak kişiyi hayatıma çekmeyi seçiyorum. Konuştuğumda gözleri gülen, beni olduğum gibi seven, yorulduğumda hisseden, gerektiğinde hiçbir şey sormadan, söylemeden, sadece sarılan, bazen susarak beni anlayan kişinin hayatıma girmesine niyet ediyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.



Arkadaşlık/Dostluk Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Arkadaşlarımdan hak ettiğim değeri göremediğimi, istediğim gibi aranan, istenilen, tercih edilen olmadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda hak ettiğim insanları hayatıma nasıl çekerim, gerçek arkadaşlıklar/dostluklar nasıl edinirim, şu anda hayatımda olan kişiler tarafından nasıl değer görür el üstünde tutulurum, aradığım arkadaşlıkları/dostlukları bulursam beni gerçekten sevip anlayan, değer veren insanlar hayatıma girerse neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, bana değer verecek kişileri hayatıma çekmeyi seçiyorum. Beni merak eden, gülmemi, eğlenmemi, başarılı olmamı isteyen, haddini bilen, edebini bilen güzel insanlarla yolumun kesişmesine izin veriyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Uyku Sorunları İçin Kart: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"İstediğim düzeyde uyku kalitem olmadığını kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl mışıl mışıl uyuyup enerjik, dinlenmiş bir sabaha uyanabilirim, kaliteli, sağlıklı bir uyku düzenim olursa neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, kaliteli, sağlıklı bir uyku düzenimin olmasını seçiyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Rüyada Niyete Kodlanma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Ben uyurken bilincimin niyetlerim doğrultusunda kodlanmadığını, yaşadığım olayların mucizeler yaşayacak şekilde depolanmadığını kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl bilincimin dualarım yönünde kodlandığı bir sabaha uyanabilirim, dualarımın kabul olduğu bir bilinç seviyesi ve bu yönde dizayn edilmiş bir sisteme uyanırsam neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, ben uyurken bilincimin dualarım yönünde kodlanmasını seçiyorum."*
Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Kararsızlık Anında Doğru Karar Verme Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Gerektiğinde hayrıma en doğru kararı verip en iyi fırsatları değerlendiremediğimi kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl benim ve bütünün hayrına en doğru kararları verip fırsatları değerlendirebilirim, en doğru kararları verip mucize dolu bir hayatım olursa neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, en doğru, en hayırlı düzenimin olmasını seçiyorum. Bu yönde gelen tüm ilahi mesajlara, ilahi yönlendirmelere kalbimi, ruhumu, bilincimi açıyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: _____

Soyadı: _____

İmza: _____

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Mutluluk/Yaşam Enerjisi Artırma Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Yaşamda istediğim düzeyde mutlu, neşeli, coşkulu, enerjik olmadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl daha mutlu, coşkulu, neşeli olabilirim, kaliteli, sağlıklı, mutlu, neşeli bir hayat sürersem, yaşam enerjim artarsa neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, yaşam enerjimi artırıp mutlu olmayı seçiyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: _____

Soyadı: _____

İmza: _____

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Huzur Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Yaşamda istediğim düzeyde huzurlu olmadığımı, hayatıma sahip çıkmadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl daha huzurlu olabilirim, yaşamımın sorumluluğunu alıp daha huzurlu olursam neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, huzurlu bir yaşamı seçiyorum. Kişisel gücümün farkına varıyorum, tüm işaretleri alıyorum ve huzura çekilmeye niyet ediyorum. Huzurumu bozacak tüm kısıtlayıcı düşünceleri serbest bırakıyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

Adı: .....

Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Tutarlılık Kartı: Görsele odaklan ve yazılanları tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Yaşamda istediğim düzeyde tutarlı olmadığımı kabul ediyor, onaylıyorum. Bilinçaltım, şimdi ve tüm zamanlara doğru DNA ve hücresel hafıza boyutunda nasıl daha tutarlı olup tuttuğumu koparabilirim, tutarlı olmama engel olacak, bana hizmet etmeyen tüm inançları serbest bırakıp hayata meydan okursam neler olur, neler görür, neler yaşarım bunu gerçekten çok merak ediyorum, ne olur bana göster. Şu andan itibaren bu niyetim doğrultusunda doğan yeni enerji ile ihtiyacım olan sürece çekilip bilinçaltı düzeyde bu kartın titreşimine mühürlenmeyi, tutarlı olup gerçek potansiyelime ulaşmayı seçiyorum. Büyük kazançlar tutarlı olup büyük hamleler yapınca gelir. Sistem tutarlılığı, hızı, hareketi ve cesareti sever. Bilinçaltı düzeyde tutarlı olmayı seçtiğimi ilan ediyorum."*

Niyetin doğrultusunda enerji aktivasyonu başladı, pusulada sana verilen "İ" tekniğini uygula ve almaya hazır olduğunu ilan et.

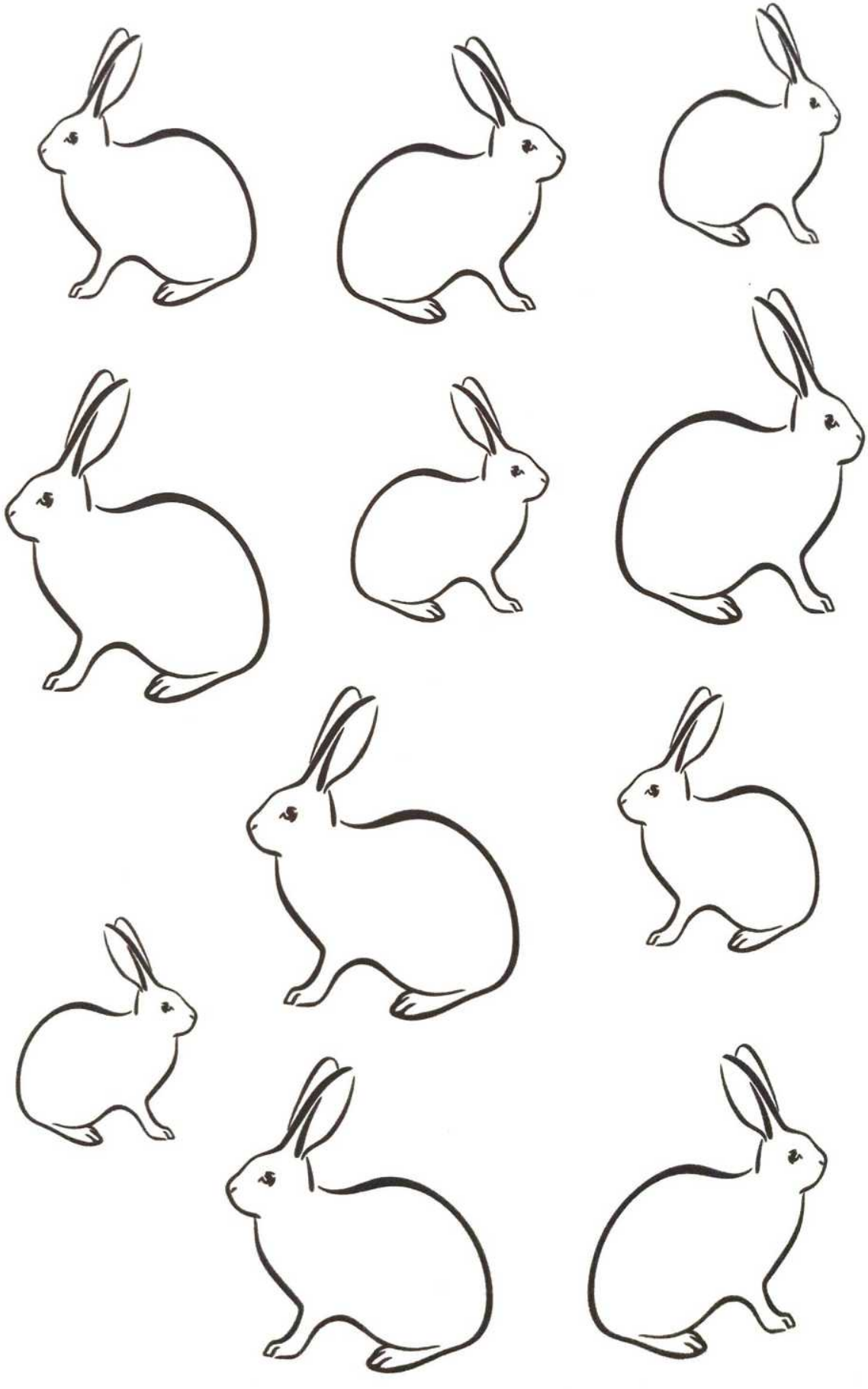
Adı: .....

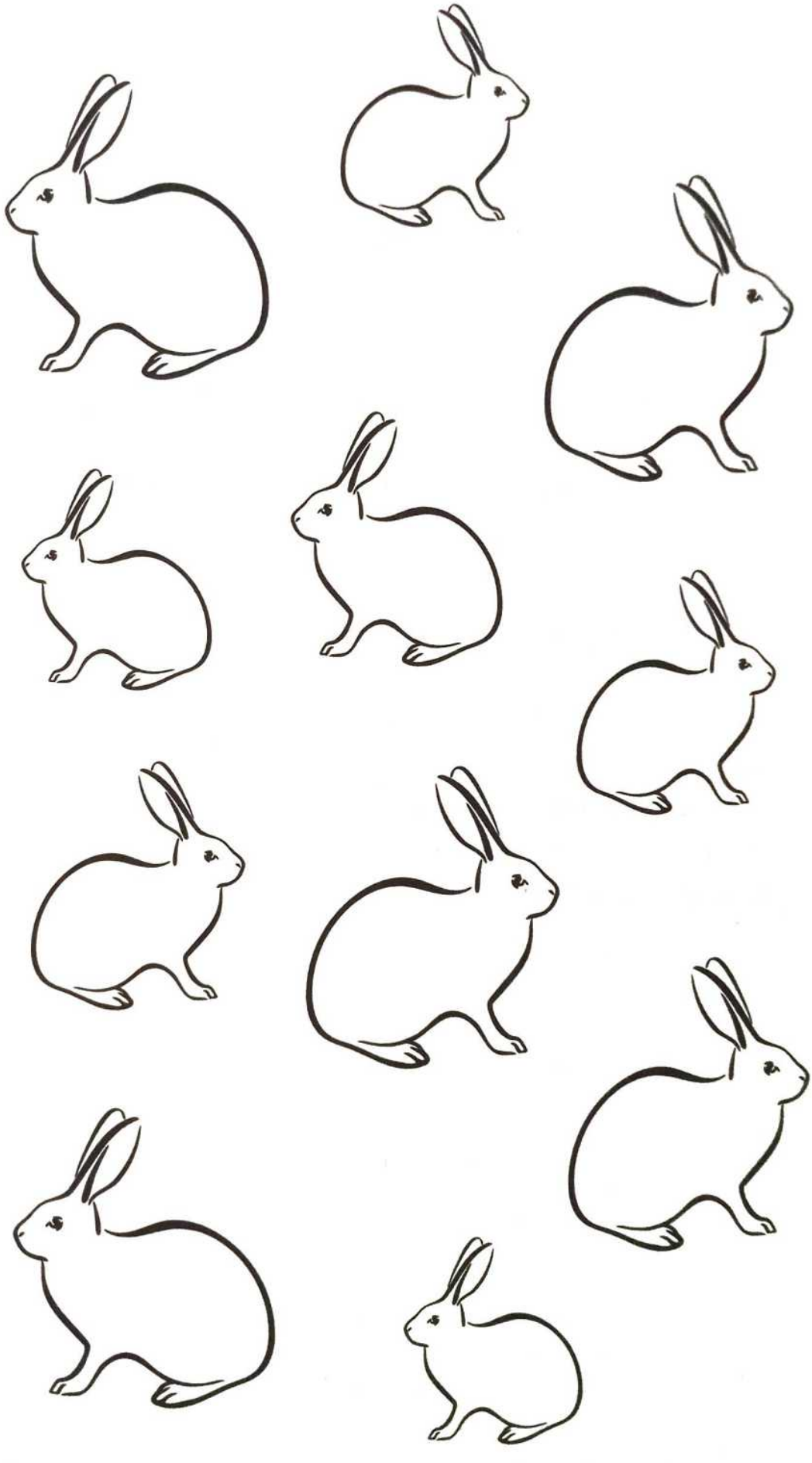
Soyadı: .....

İmza: .....

Bu kartın benim enerjime uyumlanmasını, niyetime özel aktive olup çalışmasını bilinçaltı düzeyde onaylıyorum ve buradaki enerjiye mühürleniyorum.

Olmasını istediğin niyetinin resmini bu niyet tavşanlarının içerisine çizip ismini yazarak enerjinin niyetlerin yönünde akmasına izin verdiğini onayla. Niyetlerini yazmak ilahi sistemle niyetlerin doğrultusunda yaptığın bir nevi kontrattır unutma!





KAYNAKÇA

Aile Terapisi, Kavramlar ve Yöntemler, Michael P. Nichols, Çeviri: Okhan Gündüz, Kaknüs Yayınları

Evlilik Terapisi ve Cinsel Terapiyi Bütünleştirmek, Gerald R. Weeks, Larry Hof, Çeviri: Dr. A. Cem Keçe, Cebrail Kıs, Pusula Yayınevi

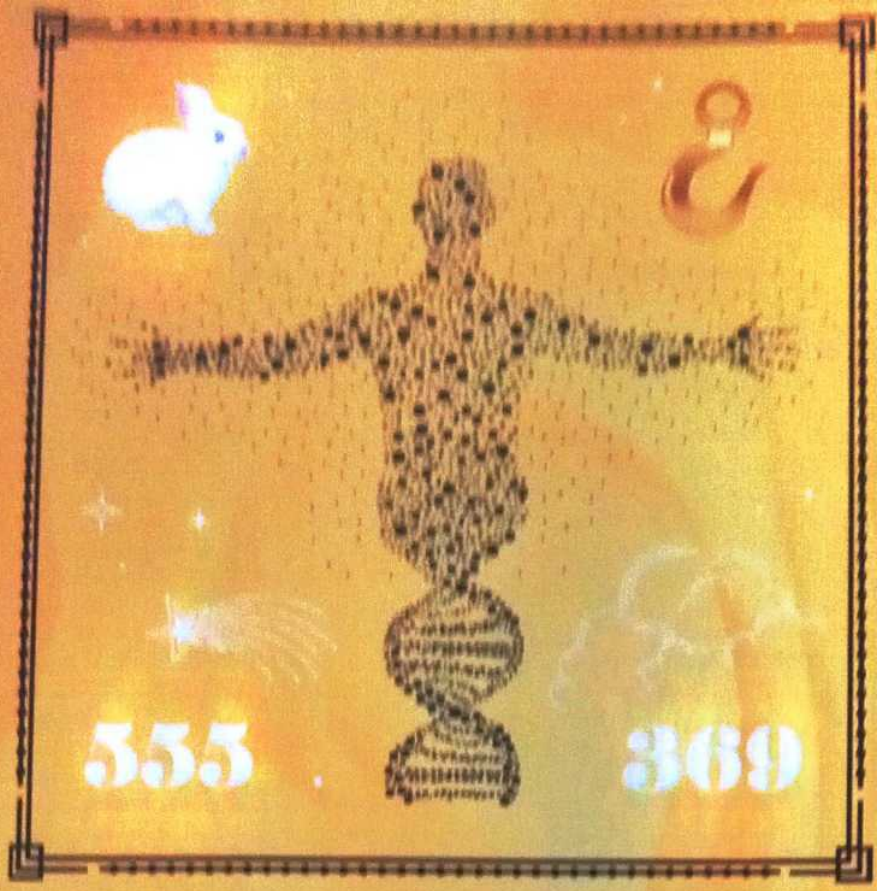
İnsan Psikolojisi, Dr. Halis Özgü, Türk Köyü Yayınları

Manifest Now, İdi Ahmed

Nasıl Mutlu Olabiliriz? (Modern Psikoloji ve İnsan), Halis Özgü, Sabiha Özgü, Özgü Yayınevi

Psikanaliz, Sigmund Freud, Gece Kitaplığı

Şuuraltı (Okul ve Aile Kütüphanesi), Dr. Halis Özgü, Öğretmen Dergisi Yayınları


555
369

555
369

DNA Aktivasyonu/Genetiği İyileştirme Mührü

Görsele odaklan. Burnundan bir gülü koklar gibi 4 saniyede aldığın nefesi ağzından bir mumu üfler gibi 6 saniyede yavaşça ver. Her nefes alıp verişinde biraz daha DNA aktivasyonunun başladığını, genetiğin iyileştirme mührünün bilinçaltına yerleştiğini hisset. Bu nefes çalışmasını 23 defa tekrar et. Avuç içlerini ısınana kadar birbirine sürt. İki avuç içini de ense bölgene yerleştir. Merkezinde kalarak, avuç içlerini ense bölgene hafifçe 23 defa bastır. Bilinçaltı düzeyde ense bölgenden DNA aktivasyonu ile genetiğinin iyileşme sürecinin başladığını hisset ve şu cümleyi 3 defa tekrar et: *"En iyi versiyonumun ortaya çıkmasına, kendi gücüme uyum sağlamaya izin veriyorum. Işığıma adım atıp kendi mührümü oluşturmayı, olmak istediğim beni yaşamayı, uzun ömürlü olmayı seçiyorum. Hediyelerin bana rehberlik etmesine izin veriyorum."*

Karma Çözümü ve Kurban Bilincinden Çıkış Mührü

Görsele odaklan. Ağzından 8 saniyede aldığın nefesi burnundan 6 saniyede ver. Her nefes alıp verişinde bilinçaltı düzeyde biraz daha kurban bilincinden çıkıp, karma çözümünün gerçekleşip, ruhunun uyum içinde yaşaman için sessiz çağrısına çekildiğini hisset. Bu nefes çalışmasını 17 defa tekrar et. Avuç içlerini ısınana kadar birbirine sürt. Sol kulağına sağ elinle, sağ kulağına sol elinle yukarıdan aşağıya 1-2 dakika boyunca masaj yap. Sonra kulakmemelerinden tutup aşağıya doğru çek ve 3 saniye bekle. Bilinçaltı düzeyde tüm karmanın ve kurban bilincinin kulakmemelerinden akıp gittiğini, yeni enerji aktivasyonunun başladığını, içindeki gücün uyandığını hisset ve şu cümleyi 3 defa tekrar et: *"Dikkatimle uyumlu olduğuma, sistemin amacım için beni desteklemesine izin veriyorum. Şu andan itibaren razı gelmeyi bırakıp, çıtayı yükseltip içsel bileşenle akmayı, kendi hayatımın şefi olmayı seçiyorum."*

555
369

555

Vazgeçilmezlik/Değerlilik Mührü

Görsele odaklan. Sol burun kanalını sol elinle kapat ve sağ burun kanalından 34 defa nefes al ver. Her nefes alıp verişinde bilinçaltı düzeyde vazgeçilmez olmana ve değersiz hissetmene neden olabilecek her şeyden arınıp değerlilik bilincinin yükselip vazgeçilmez olduğunu hisset. Avuç içlerini ısınana kadar birbirine sürt. Biraz öne eğil. Sol elini içi su dolu bir bardağı tutar gibi yap ve kuyruksokumunun üzerine koy. Sağ elini de yine aynı şekilde yapıp göbek deliğinin üzerine koy ve yaşam enerjinin giderek arttığını, frekansının yükselmesiyle birlikte değerlilik bilincinin de yükselip vazgeçilmez olduğunu hissederek yaklaşık 2-3 dakika boyunca bu çalışmaya devam et. Bilinçaltı düzeyde kendini değerli hissedip vazgeçilmez olmana engel olacak her şeyin kuyruksokumundan ve göbek deliğinden akıp gittiğini hisset ve şu cümleyi üç defa tekrar ederek çalışmaya devam et: *"Kendime inanmayı, en iyisini almayı seçiyorum. Artık enerjim kendi adıma konuşuyor. Büyüklük ruhumda var. İleriye gitmeyi, bana değer veren insanları hayatıma çekip vazgeçilmez olmayı seçiyorum. Tohumumu çoktan ektim, çiçek acacağıma inanıyorum. Parlamayı seçiyorum."*

Bolluk ve Bereket Oluşturma Mührü

Görsele odaklan. Ağzını ceviz büyüklüğünde aç ve 25 defa hızlı hızlı nefes al ver. Her nefes alıp verişinde bilinçaltı düzeyde bolluk ve bereketi çekmene engel olup kıtlık bilinci ile yaşamana neden olabilecek her şeyi serbest bıraktığını hisset. Avuç içlerini ısınana kadar birbirine sürt. Sağ ortaparmağının ucunu altdudağınla çenen arasındaki çukura yerleştir. Sol avuç içini de kök çakrana yerleştir. Bolluk bereketin kolayca sana akmasına engel olabilecek her şeyin bilinçaltı düzeyde zihnini, bedenini, ruhunu serbest bıraktığını, çenendeki bu çukurdan akıp gittiğini, yerine kök çakrandan oluk oluk bolluk bereketin dolduğunu hisset. Ve sağ ortaparmağını çenendeki bu noktada tutarak masaj yapar gibi 36 defa daire halinde sola doğru hareket ettir ve şu cümleyi 3 defa tekrar edip çalışmaya devam et: *"Bolluk bereket enerjisine uyumlanıp iyi haberler üstüne iyi haberler almayı seçiyorum. Ben özel bir ruhum, bolluk, bereket, para, aşk içinde yaşamak benim de hakkım. Bolluk bereketi ve mucizeleri kendime çekmeyi seçiyorum. Buna hazırım."*

[illegible]HUN
[illegible]RKI
SÜ[illegible]ERSE
HAYAT
SENİ
MUTLAKA
DANSA
KALDIRIR.*

Bundan böyle kartlar yeniden dağıtılacak.
Oyunun kuralı değişti.
Sevebildiğin için seviliceksin, kaybetmekten korkmadığın için vazgeçilmez olacaksın.
Savaşmadığın için kazanacaksın, çünkü savaşların galibi olmaz.
Mücadele etmediğin için kolayca elde edeceksin.
Koparıp almayacaksın, uzanıp alacaksın.
Baskıyla ve kaybetme korkusuyla elinde tutmaya çalışmayacaksın, avuçların açık halde şefkatle ve güvenle seveceksin.
Çok para peşinde koşmak zorunda kalmayacaksın çünkü neye ihtiyacın varsa zaten karşılayabiliyor olacaksın.
Yaralarını iyileştirebileceksin. Kimsenin üzerine yaftaladığı rollerin kahramanlığına soyunmak zorunda kalmayacaksın, olmak istemediğin bir insanın yaşamını sürmeyeceksin.

Hayalindeki seni yaşayacaksın. Hayallerini mümkün kılacaksın.
Cehennemin içinde kendine bir cennet yaratabileceksin.
Bu yüzden elinde tutuyorsun bu kitabı.
Çünkü hepsine hazırsın. Yapabileceğini sen de biliyorsun.
Sen de biliyorsun ki bundan sonra hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.
Şimdi onlar düşünsün...
[illegible]en hayalindeki sana hoş geldin.